**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор** **МКОУ ООШ л. Каменка**

**Сидоренко М.И.**

**Примерное перспективное 10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год для организации горячего питания учащихся 1-4 классов МКОУ ООШ л. Каменка из многодетных семей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей военнослужащих и мобилизованных, принимающих участие в СВО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная категория | | | | 7-15 лет |  | дата | 2 | 9 | 2024 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | *день* | *месяц* | *год* |  |  |
| **Неделя** | **День недели** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная "Дружба" с маслом | 180 | 7,2 | 8,8 | 44,6 | 287 | 35/03 | 15 |
|  |  |  | закуска | Кисломолочный продукт " Йогурт" | 110 | 3,5 | 3,1 | 16,3 | 107,1 | пром | 20 |
|  |  |  | гор.напиток | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 642/94 | 15,2 |
|  |  |  | хлеб | Хлеб ржаной и пшеничный | 30 | 3,8 | 0,5 | 21,9 | 88,2 | пром | 1,8 |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 500 | 19,4 | 17,4 | 115,3 | 672,3 |  | 52 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная геркулесовая | 200 | 8 | 11,06 | 44,32 | 312 | 416/94 | 20 |
|  |  |  | закуска | Яйцо вареное | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | ттк | 8 |
|  |  |  | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,4 | 0 | 15,3 | 61 | 686/04 | 6 |
|  |  |  | хлеб | Хлеб ржаной и пшеничный | 30 | 3,8 | 0,5 | 21,9 | 88,2 | пром | 1,8 |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | выпечка | Кондитерское изделие | 30 | 1,41 | 1,43 | 11,2 | 37,5 | 1//04 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 490 | 18,71 | 17,59 | 93,02 | 561,7 |  | 49,8 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная пшенная с маслом | 190 | 4,7 | 9,6 | 26,8 | 214 | 262/94 | 15 |
|  |  |  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | Напиток витаминизированный | 180 | 2 | 3 | 19 | 80 | ттк | 8 |
|  |  |  | хлеб | Хлеб ржаной и пшеничный | 30 | 3,8 | 0,5 | 21,9 | 88,2 | пром | 1,8 |
|  |  |  | фрукты | Груша | 100 | 0,36 | 0,14 | 12,13 | 57 | пром | 20 |
|  |  |  | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 500 | 10,86 | 13,24 | 79,83 | 439,2 |  | 44,8 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога со сгущеным молоком | 150 | 13,3 | 9,12 | 43,1 | 307,5 | 332/94 | 20 |
|  |  |  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | Напиток из шиповника | 180 | 0,4 | 0 | 23,6 | 139,8 | 705/04 | 6 |
|  |  |  | хлеб | Хлеб ржаной и пшеничный | 30 | 3,8 | 0,5 | 21,9 | 88,2 | пром | 1,8 |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | закуска | Яйцо вареное с кукурузой | 60 | 5,5 | 5 | 4,8 | 89,5 | ттк | 12 |
|  |  |  | выпечка | Слойка с творогом | 80 | 8,6 | 9,7 | 24,3 | 215,3 |  | 30 |
|  |  |  | *итого* |  | 500 | 31,6 | 24,32 | 117,7 | 840,3 |  | 69,8 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный рисовый | 200 | 3,1 | 5 | 11,1 | 99,2 | 424/04 | 14 |
|  |  |  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 1,6 | 27,5 | 134 | 692/04 | 11 |
|  |  |  | хлеб | Хлеб ржаной и пшеничный | 30 | 3,8 | 0,5 | 21,9 | 88,2 | пром | 1,8 |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | выпечка | Ватрушка "Лакомка" | 70 | 10,9 | 17,8 | 41,3 | 370 | 78/03 | 30 |
|  |  |  | *итого* |  | 500 | 20,2 | 24,9 | 101,8 | 691,4 |  | 56,8 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная манная | 200 | 4,2 | 8,5 | 22,1 | 176 | 262/94 | 11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | Кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 82/03 | 9 |
|  |  |  | хлеб | Хлеб ржаной и пшеничный | 30 | 3,8 | 0,5 | 21,9 | 88,2 | пром | 1,8 |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | выпечка | Слойка с творогом | 70 | 9,2 | 10,3 | 25,9 | 229,6 | ттк | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 500 | 17,2 | 19,3 | 93,9 | 588,8 |  | 51,8 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Макароны отварные с сыром | 180 | 10,84 | 12,7 | 27,33 | 383,1 | 424/04 | 27 |
|  |  |  | закуска | Кисломолочный продукт " Йогурт" | 110 | 3,5 | 3,1 | 16,3 | 107,1 | пром | 20 |
|  |  |  | гор.напиток | Напиток мз шиповника | 180 | 0,4 | 0 | 23,6 | 139,8 | 705/04 | 7,68 |
|  |  |  | хлеб | Хлеб ржаной и пшеничный | 30 | 3,8 | 0,5 | 21,9 | 88,2 | пром | 1,8 |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 500 | 18,54 | 16,3 | 89,13 | 718,2 |  | 56,48 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная пшенная | 180 | 4,7 | 9,6 | 26,8 | 214 | 262/94 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 1,6 | 27,5 | 134 | 692/04 | 8 |
|  |  |  | хлеб | Хлеб ржаной и пшеничный | 30 | 3,8 | 0,5 | 21,9 | 88,2 | пром | 1,98 |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | выпечка | Ватрушка с творогом | 90 | 9,2 | 10,3 | 25,9 | 229,6 | ттк | 29,79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 500 | 20,1 | 22 | 102,1 | 665,8 |  | 54,77 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный с изделиями макаронными | 180 | 4,8 | 4,2 | 17,2 | 126 | 64/03 | 15 |
|  |  |  | закуска | Кисломолочный продукт " Йогурт" | 110 | 3,5 | 3,1 | 16,3 | 107,1 | пром | 22 |
|  |  |  | гор.напиток | Час с сахаром | 180 | 0,3 | 0 | 15 | 57,9 | 685/04 | 2,66 |
|  |  |  | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19 | 68,7 | пром | 1,8 |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 500 | 11,8 | 7,7 | 67,5 | 359,7 |  | 41,46 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная пшеничная | 190 | 8 | 11,06 | 44,32 | 156,2 | 324/94 | 15 |
|  |  |  | закуска | Яйцо вареное | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | ттк | 8 |
|  |  |  | гор.напиток | Напиток витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 19 | 80 | ттк | 8 |
|  |  |  | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19 | 68,7 | пром | 1,8 |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | выпечка | Кондитерское изделие | 30 | 1,41 | 1,43 | 11,2 | 37,5 | 1//04 | 11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 500 | 17,71 | 17,49 | 93,82 | 405,4 |  | 43,8 |