Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голованова Н.В.

**Десятидневное меню питания**

**обучающихся 1-4 классов**

в Первомайском филиале МБОУ «Змиёвская средняя общеобразовательная школа»

(**осенне-зимний период**)

2024-2025 уч.год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, мл или г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № ТК |
| белки | жиры | углеводы |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,0 | 3,6 |  6,6 | 62,4 | 1.15 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 2.18 |
| Пюре картофельное  | 150 | 3,1 |  5,1 | 18,6 | 132,6 | 7.2 |
| Гуляш из мяса кур | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 |  182,25 | 6.2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | 0 |  21,8 | 87,6 | 8.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 22,6 |  24,56 |  88,62 |  657,65 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 2 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 |  4,9 | 15,2 |  112,3 | 2.11 |
| Плов из мяса кур | 180 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377,0 |  |
| Сок фруктовый | 200 |  1,0 | 0,0 | 24,4 | 101,6 |  |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 10.2 |
| Итого за обед |  |  26,8 | 22,6 |  99,19 | 709,9 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 3 |
| Обед | Винегрет овощной | 80 | 1,12 | 2,1 | 6,9 | 50,4 | 1.17 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 |  4,39 |  4,22 | 13,06 |  107,8 | 2.3 |
| Макаронные изделия отварные  | 150 | 5,4 | 4,8 |  28,6 | 179,4 | 7.7 |
| Рыба жареная | 75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,0 |  |
| Чай с сахаром | 200 |  0,2 | 0 |  13,3 |  52,6 | 9.1 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Масло сливочное (порция) | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1.3 |
| Итого за обед |  |  28,78 |  23,27 | 92,39 | 692,2 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 4 |
| Обед  | Овощи соленые (свежие) | 60 | 0,7 | 0,1 | 3,5 | 18,0 | 1.5 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,4 | 2,8 | 24,4 | 132,0 | 2.7 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |  |
| Гуляш из мяса кур | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 |  182,25 | 6.2 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 9.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 28,2 | 23,75 | 104,77 | 746,55 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 5 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 |  4,9 | 15,2 |  112,3 | 2.11 |
| Котлета куриная |  100 | 14,8 | 12,22 | 22,2 | 252,0 | 6.2 |
| Пюре картофельное  | 150 | 3,51 | 11,6 | 5,1 | 132,6 | 7.2 |
| Кофейный напиток | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | 9.6 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 24,81 | 29,42 | 90,8 | 717,50 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 6 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 |  5,28 | 16,33 |  134,75 | 2.3 |
| Гуляш из мяса кур | 100 | 17,0 | 6,4 | 3,3 | 161,0 | 6.2 |
| Каша рассыпчатая гречневая  |  150 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 7.4 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 9.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 37,49 | 21,88 |  110,93 |  815,15 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 7 |
| Обед | Овощи соленые (свежие) | 60 | 0,5 | 4,2 | 6,2 | 64,6 | 1.14 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 |  4,9 | 15,2 |  112,3 | 2.11 |
| Жаркое по-домашнему  | 240 | 12,7 | 13 | 23,3 | 292,5 | 6.7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 |  14,0 | 28 | 9.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Масло сливочное (порция) | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1.3 |
| Итого за обед |  | 19,0 | 26,4 |  82,70 |  649,4 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 8 |
| Обед | Салат из свежих огурцов и помидор | 80 | 0,58 | 25,09 |  2,66 | 238,41 | 1.14 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,4 | 2,8 | 24,4 | 132,0 | 2.7 |
| Плов из мяса кур | 180 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377,0 |  |
| Сок фруктовый | 200 |  1,0 | 0,0 | 24,2 | 100,0 | 9.5 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  |  27,98 | 45,59 | 110,85 | 966,41 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 24–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 9 |
| Обед | Винегрет овощной | 80 | 1,12 | 2,1 | 6,9 | 50,4 | 1.17 |
| Суп с фасолью | 250 | 7,3 | 5,3 | 22,7 | 168,8 | 2.17 |
| Макаронные изделия отварные  | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179,4 | 7.7 |
| Рыба жареная | 75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,0 |  |
| Кофейный напиток  | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,4 | 152,0 | 9.5 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 34,99 | 23,45 | 117,03 | 819,6 |  |
| норма |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |
| День 10 |
| Обед | Овощи соленые (свежие) | 60 | 0,5 | 4,2 | 6,2 | 64,6 | 1.14 |
| Суп картофельный с крупой (гречка) | 250 | 2,2 | 2,8 | 20,6 | 116,5 | 2.8 |
| Котлета куриная |  80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 6.2 |
| Пюре картофельное  | 150 | 3,1 | 5,1 | 18,6 | 132,6 | 7.2 |
| Чай с сахаром | 200 |  0,2 | 0 | 14,0 | 28 | 9.4 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 |  |
| Итого за обед |  | 22,14 | 22,04 | 95,86 | 643,7 |  |
|  |  |  | 23–27 | 23,7–28 | 100–117 | 705–822 |  |

Примечание: меню составлено в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для питания школьников 2011г.-Под ред. М.П.Могильного

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | **День 2** | **День 3** | **День 4** | **День 5** |
| Салат из свеклы отварной | Борщ с капустой и картофелем | Винегрет овощной | Овощи соленые (свежие) | Борщ с капустой и картофелем |
| Суп с макаронными изделиями | Плов из мяса кур | Суп картофельный с бобовыми | Суп с макаронными изделиями | Котлета куриная |
| Пюре картофельное  | Сок фруктовый | Макаронные изделия отварные  | Каша гречневая рассыпчатая | Пюре картофельное  |
| Гуляш из мяса кур | Батон йодированный | Рыба жареная | Гуляш из мяса кур | Кофейный напиток |
| Компот из сухофруктов | Хлеб ржано-пшеничный | Чай с сахаром | Какао с молоком | Батон йодированный |
| Батон йодированный |  | Батон йодированный | Батон йодированный | Хлеб ржано-пшеничный |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный |  |
|  |  | Масло сливочное (порция) |  |  |
| **День 6** | **День 7** | **День 8** | **День 9** | **День 10** |
| Суп картофельный с бобовыми | Овощи соленые (свежие) | Салат из свежих огурцов и помидор | Винегрет овощной | Овощи соленые (свежие) |
| Гуляш из мяса кур | Борщ с капустой и картофелем | Суп с макаронными изделиями | Суп с фасолью | Суп картофельный с крупой (гречка) |
| Каша рассыпчатая гречневая  | Жаркое по-домашнему  | Плов из мяса кур | Макаронные изделия отварные  | Котлета куриная |
| Какао с молоком | Чай с сахаром | Сок фруктовый | Рыба жареная | Пюре картофельное  |
| Батон йодированный | Батон йодированный | Батон йодированный | Кофейный напиток  | Чай с сахаром |
| Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Батон йодированный | Батон йодированный |
|  | Масло сливочное (порция) |  | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный |