|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДАЮ: | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Попова | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Приказ №06 от 09.01 2024г. | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на осенне- зимний период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **льготное питание (обед 75 рублей) Муниципальный бюджет** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| на 2023-2024учебный год с 09.01.2024г. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 1 пгт Ленино" | | | | | | | | | | | | | | | |
| Республики Крым | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастные категории: 6-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В₁** | **В2** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* |
| ***1 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***102*** | Суп картофельный с бобовыми | *200* | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 0,18 | 0,06 | 4,66 | - | 1,94 | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,64 |
| ***294*** | Котлеты рубленные из птицы | *100* | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286 | 0,2 | 0,16 | 0,9 | 53,8 | 68,4 | 59,78 | 80 | 22,2 | 3,62 |
| ***302*** | Каша гречневая рассыпчатая | *150* | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,11 | 0 | 0 | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| ***389*** | Сок плодовый натуральный | *200* | 0,20 | - | 4,04 | 16,96 | 0,00 | 0,02 | 0,80 | - | 0,04 | 2,80 | 2,80 | 1,60 | 0,56 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *30* | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *20* | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,06 | - | - | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | | ***700*** | ***34,12*** | ***27,59*** | ***96,56*** | ***781,43*** | ***0,64*** | ***0,50*** | ***6,36*** | ***53,80*** | ***71,56*** | ***123,04*** | ***404,51*** | ***205,49*** | ***11,64*** |
| ***2 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***108*** | Суп картофельный с клецками | *200* | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115,40 | 0,08 | 0,06 | 4,60 | 16,84 | 1,30 | 26,72 | 57,78 | 20,28 | 0,94 |
| ***229*** | Рыба, тушенная в томате с овощами | *60* | 5,85 | 2,97 | 2,28 | 63,00 | 1,51 | 0,07 | 2,24 | 3,50 | 0,04 | 23,44 | 97,31 | 29,12 | 0,51 |
| ***304*** | Рис отварной | *150* | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,02 |  |  | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| ***349*** | Компот из смеси сухофруктов | *200* | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 |  | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *30* | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *20* | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,06 | - | - | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | | ***660*** | ***16,50*** | ***12,62*** | ***110,37*** | ***637,02*** | ***1,69*** | ***0,32*** | ***7,57*** | ***20,34*** | ***2,70*** | ***95,51*** | ***286,78*** | ***100,60*** | ***3,94*** |
| ***3 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***82*** | Борщ с капустой и картофелем | *200* | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 0,04 | 0,04 | 8,54 | - | 1,92 | 39,78 | 43,68 | 20,90 | 0,98 |
| ***256*** | Мясо тушеное | *60* | 9,12 | 10,43 | 1,54 | 135,00 | 0,02 | 0,06 | 0,11 | - | 1,57 | 12,74 | 95,61 | 13,84 | 1,47 |
| ***309*** | Макаронные изделия отварные | *150* | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,025 |  |  | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| ***342*** | Компот из свежих яблок | *200* | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,008 | 0,9 |  | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *30* | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *20* | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,06 | - | - | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | | ***660*** | ***19,73*** | ***19,57*** | ***88,99*** | ***617,17*** | ***0,18*** | ***0,28*** | ***9,55*** | ***0,00*** | ***5,11*** | ***83,06*** | ***228,16*** | ***78,40*** | ***5,77*** |
| ***4 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***88*** | Щи из свежей капусты с картофелем | *200* | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,05 | 0,04 | 12,62 | - | 1,88 | 39,40 | 39,20 | 17,70 | 0,66 |
| ***234*** | Котлеты рыбные | *60* | 7,09 | 8,43 | 8,72 | 139,64 | 0,04 | 0,08 | 0,36 | 26,95 | 2,79 | 40,52 | 102,80 | 22,64 | 0,81 |
| ***310*** | Картофель отварной | *150* | 2,86 | 4,32 | 23 | 142,35 | 0,15 | 0,09 | 21 |  | 0,2 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| ***389*** | Сок плодовый натуральный | *200* | 0,20 | - | 4,04 | 16,96 | 0,00 | 0,02 | 0,80 | - | 0,04 | 2,80 | 2,80 | 1,60 | 0,56 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *30* | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *20* | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,06 | - | - | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | | ***660*** | ***15,05*** | ***17,23*** | ***66,45*** | ***486,87*** | ***0,29*** | ***0,38*** | ***34,78*** | ***26,95*** | ***5,48*** | ***108,86*** | ***271,83*** | ***88,67*** | ***4,45*** |
| ***5 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***96*** | Рассольник ленинградский | *200* | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 0,07 | 0,05 | 6,70 | - | 1,88 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| ***246*** | Гуляш из отварной говядины | *100* | 13,37 | 14,08 | 3,27 | 164 | 0,02 | 0,05 | 1,2 |  |  | 23,6 | 117,03 | 20,27 | 2 |
| ***302*** | Каша пшеничная | *180* | 7,57 | 5,4 | 46,62 | 265,5 | 0,15 | 0,1 |  |  | 1,25 | 28,85 | 190,75 | 41,05 | 3,22 |
| ***342*** | Компот из свежих яблок | *200* | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,008 | 0,9 |  | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *30* | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *20* | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,06 | - | - | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | | ***730*** | ***26,20*** | ***24,23*** | ***111,72*** | ***746,02*** | ***0,30*** | ***0,36*** | ***8,80*** | ***0,00*** | ***3,78*** | ***101,45*** | ***404,86*** | ***103,20*** | ***8,17*** |
| ***7 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***104*** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | *200* | 1,76 | 1,22 | 12,31 | 84,80 | 0,10 | 0,06 | 8,86 | - | 1,02 | 23,76 | 57,78 | 23,74 | 0,92 |
| ***231*** | Поджарка из рыбы | *60* | 8,87 | 5,41 | 6,31 | 109,24 | 0,05 | 0,05 | 2,71 | 4,25 | 3,59 | 26,69 | 103,50 | 13,57 | 0,53 |
| ***312*** | Пюре картофельное | *150* | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| ***349*** | Компот из смеси сухофруктов | *200* | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 |  | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *30* | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *20* | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,06 | - | - | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | | ***660*** | ***17,84*** | ***12,04*** | ***95,44*** | ***580,21*** | ***0,36*** | ***0,39*** | ***30,46*** | ***4,25*** | ***5,87*** | ***131,41*** | ***318,62*** | ***99,92*** | ***4,42*** |
| ***8 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***84*** | Борщ с фасолью и катофелем | *200* | 2,85 | 4,09 | 11,33 | 102,20 | 0,08 | 0,05 | 5,36 | - | 1,94 | 43,34 | 79,60 | 27,56 | 1,38 |
| ***259*** | Жаркое по-домашнему | *280* | 25,9 | 28,9 | 26,5 | 472 | 0,2 | 0,26 | 10,8 | 0 | 0 | 65 | 438,9 | 90,63 | 8,23 |
| ***389*** | Сок плодовый натуральный | *200* | 0,20 | - | 4,04 | 16,96 | 0,00 | 0,02 | 0,80 | - | 0,04 | 2,80 | 2,80 | 1,60 | 0,56 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *30* | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *20* | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | 0,06 | - | - | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | | ***730*** | ***32,44*** | ***33,51*** | ***66,24*** | ***707,28*** | ***0,33*** | ***0,48*** | ***16,96*** | ***0,00*** | ***2,55*** | ***122,64*** | ***568,60*** | ***137,19*** | ***11,43*** |
| ***6 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |