|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | УТВЕРЖДАЮ: |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   | Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Попова |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   | Приказ № 06 от 09.01.2024г. |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| на осенне-зимний период  |
|   |   |   | **ПИТАНИЕ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ** |   |   |   |   |   |   |   |
| на 2023-2024учебный год с 09.01.2024г. |
| Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 1 пгт Ленино" |
|  Республики Крым |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Возрастные категории: от 7 до 17 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 рубленые 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 рассыпчатая гречневая | *180* | 12,38 | 8,76 | 55,64 | 351 | 0,3 | 15,6 | 0 | 0 | 0,87 | 20,98 | 293,66 | 195,59 | 6,54 |
| ***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 | *40* | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,12 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *30* | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | ***750*** | ***39,25*** | ***30,47*** | ***123,33*** | ***935,05*** | ***0,75*** | ***16,05*** | ***6,36*** | ***53,80*** | ***72,04*** | ***133,80*** | ***513,54*** | ***268,55*** | ***13,73*** |
| ***2 день*** |
| ***Обед*** |
| ***67*** | Винегрет овощной | *80* | 1,12 | 8,03 | 5,83 | 100,08 | 0,04 | 0,03 | 7,71 | - | 3,60 | 24,99 | 34,62 | 15,62 | 0,66 |
| ***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  | *120* | 11,70 | 5,49 | 4,56 | 126,00 | 3,02 | 0,13 | 4,48 | 5,82 | 2,52 | 46,88 | 194,63 | 58,24 | 1,02 |
| ***304*** | Рис отварной | *180* | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 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 | *40* | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,12 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *30* | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | ***850*** | ***24,82*** | ***23,38*** | ***128,25*** | ***846,47*** | ***3,26*** | ***0,47*** | ***17,52*** | ***22,66*** | ***9,00*** | ***148,54*** | ***438,02*** | ***148,64*** | ***5,22*** |
| ***3 день*** |
| ***Обед*** |
| ***52*** | Салат из свклы отварной | *60* | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,008 | 0,02 | 3,99 | 0 | 1,62 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| ***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 | *120* | 18,24 | 20,83 | 3,08 | 270,00 | 0,04 | 0,06 | 0,12 | - | 2,14 | 25,48 | 191,22 | 27,67 | 2,94 |
| ***309*** | Макаронные изделия отварные | *180* | 6,90 | 5,37 | 33,60 | 210,56 | 0,07 | 0,04 | - | - | 1,39 | 7,00 | 53,52 | 30,41 | 1,60 |
| ***342*** | Компот из свежих яблок | *200* | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,01 | 0,90 | - | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *40* | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,12 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *30* | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | ***830*** | ***32,43*** | ***34,64*** | ***112,41*** | ***896,33*** | ***0,24*** | ***0,38*** | ***13,55*** | ***0,00*** | ***7,94*** | ***123,82*** | ***383,80*** | ***117,24*** | ***8,63*** |
| ***4 день*** |
| ***Обед*** |
| ***70*** | Овощи натуральные соленые | *60* | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8,00 | 0,02 | 0,01 | 2,80 | - | 0,08 | 18,40 | 19,20 | 11,20 | 0,48 |
| ***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 | *120* | 14,18 | 16,86 | 17,44 | 279,28 | 0,08 | 0,16 | 0,72 | 53,89 | 5,58 | 81,04 | 205,60 | 45,28 | 1,62 |
| ***310*** | Картофель отварной | *180* | 3,43 | 5,18 | 27,61 | 170,82 | 0,11 | 25,2 | 16,8 |   | 0,24 | 17,57 | 95,68 | 35,2 | 1,39 |
| ***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 | *40* | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,12 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *30* | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | ***830*** | ***24,700*** | ***26,810*** | ***90,910*** | ***709,350*** | ***0,330*** | ***25,640*** | ***33,740*** | ***53,890*** | ***8,610*** | ***175,310*** | ***429,080*** | ***131,680*** | ***6,080*** |
| ***5 день*** |
| ***Обед*** |
| ***45*** | Салат из белокачанной капусты | *100* | 1,31 | 3,25 | 6,46 | 60,40 | 0,03 | 0,04 | 17,10 | - | 8,39 | 24,98 | 28,31 | 15,09 | 0,46 |
| ***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 | *120* | 19,03 | 16,90 | 3,92 | 196,80 | 0,02 | 0,06 | 1,44 | - | - | 28,32 | 140,44 | 24,32 | 2,40 |
| ***302*** | каша пшеничная рассыпчатая | *180* | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195 | 0,168 | 0,088 |   |   | 0,488 | 11,856 | 163,14 | 108,66 | 3,648 |
| ***342*** | Компот из свежих яблок | *200* | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 0,0075 | 0,0075 | 0,675 |   | 0,06 | 10,635 | 3,3 | 3,855 | 0,71 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *40* | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,12 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *30* | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | ***870*** | ***33,79*** | ***29,94*** | ***105,92*** | ***786,44*** | ***0,37*** | ***0,46*** | ***25,92*** | ***0,00*** | ***11,61*** | ***115,21*** | ***447,17*** | ***191,97*** | ***9,33*** |
| ***7 день*** |
| ***Обед*** |
| ***75*** | Икра свекольная | *60* | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 0,02 | 0,02 | 3,41 | - | 12,06 | 35,54 | 36,55 | 18,09 | 1,02 |
| ***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 |
| ***243*** | Сосиски отварные | *70* | 5,62 | 9,9 | 9,18 | 158,63 | 0,29 | 2,18 | 106,09 | 0 | 7,23 | 26,75 | 304 | 20,53 | 15,61 |
| ***312*** | Пюре картофельное | *180* | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 0,17 | 0,13 |   |   | 0,22 | 44,38 | 103,92 | 33,3 | 1,21 |
| ***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 |
| ***338*** | Фрукты свежие (яблоко) | *100* | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | - | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *40* | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,12 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *30* | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | ***880*** | ***18,37*** | ***18,16*** | ***135,69*** | ***861,60*** | ***0,70*** | ***2,64*** | ***129,09*** | ***0,00*** | ***22,03*** | ***195,01*** | ***603,29*** | ***142,82*** | ***23,03*** |
| ***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 | *40* | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,12 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *30* | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | ***750*** | ***33,79*** | ***33,72*** | ***76,01*** | ***753,65*** | ***0,35*** | ***0,54*** | ***16,96*** | ***0,00*** | ***2,77*** | ***127,24*** | ***587,90*** | ***140,49*** | ***11,54*** |
| ***6 день*** |
| ***Обед*** |
| ***112*** | Суп с макаронными изделиями и картофелем | *200* | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,20 | 0,07 | 4,00 | 4,86 | - | 1,16 | 23,60 | 46,18 | 19,04 | 0,80 |
| ***291*** | Плов из птицы | *280* | 23,7 | 14,63 | 49,94 | 426,86 | 0,15 | 7,41 | 8,43 | 27,21 | 0,69 | 64,8 | 245,12 | 75,55 | 2,75 |
| ***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 | *40* | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,12 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *30* | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | ***750*** | ***30,79*** | ***17,58*** | ***100,67*** | ***693,51*** | ***0,29*** | ***11,64*** | ***14,09*** | ***27,21*** | ***2,68*** | ***107,30*** | ***360,70*** | ***116,89*** | ***5,48*** |
| ***9 день*** |
| ***Обед*** |
| ***45*** | Салат из белокачанной капусты | *100* | 1,31 | 3,25 | 6,46 | 60,40 | 0,03 | 0,04 | 17,10 | - | 8,39 | 24,98 | 28,31 | 15,09 | 0,46 |
| ***101*** | Суп картофельный с крупой  | *200* | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 0,07 | 0,04 | 6,60 | - | 0,98 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,70 |
| ***241*** | Птица отварная | *100* | 17,55 | 14,05 | 2,20 | 203,75 | 0,03 | 0,01 | 12,62 |   | 0,50 | 28,98 | 142,95 | 19,28 | 2,32 |
| ***309*** | Макаронные изделия отварные | *180* | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 0,07 | 0,04 | - | - | 1,39 | 7,00 | 53,52 | 30,41 | 1,60 |
| ***342*** | Компот из свежих яблок | *200* | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 0,0075 | 0,0075 | 0,675 |   | 0,06 | 10,635 | 3,3 | 3,855 | 0,71 |
| ***ПР*** | Хлеб пшеничный | *40* | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,12 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *30* | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | ***850*** | ***32,02*** | ***25,74*** | ***105,14*** | ***783,33*** | ***0,28*** | ***0,35*** | ***37,00*** | ***0,00*** | ***12,11*** | ***109,06*** | ***339,46*** | ***107,56*** | ***7,16*** |
| ***10 день*** |
| ***Обед*** |
| ***ПР*** | Икра кабачковая | *60* | 0,96 | 3,76 | 6,16 | 62,40 | 1,04 | 2,24 | 6,24 | 13,60 | 16,80 | 3,28 | 3,68 | 3,04 | 3,12 |
| ***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 |
| ***294*** | Котлеты рубленые 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 рассыпчатая гречневая | *180* | 12,38 | 8,76 | 55,64 | 351 | 0,3 | 15,6 | 0 | 0 | 0,87 | 20,98 | 293,66 | 195,59 | 6,54 |
| ***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 | *40* | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,12 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *30* | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,09 | - | - | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ***ИТОГО за обед:*** | ***810*** | ***37,26*** | ***33,95*** | ***125,01*** | ***961,85*** | ***1,65*** | ***18,27*** | ***16,48*** | ***67,40*** | ***88,82*** | ***142,72*** | ***490,42*** | ***264,03*** | ***16,19*** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |