|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | УТВЕРЖДЕНО |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Попова |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Приказ № 06 от 09.01. 2024г. |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| (на зимний период с 09.01.2024г.) |
|   |   | **1-4 класс Федеральный бюджет (завтрак 73,71 рублей)** |   |   |   |   |   |   |   |
| на 2023-2024 учебный год |
| Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения |
|  Республики Крым |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Возрастные категории: от 7 до 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*** |
| ***Завтрак*** |
| ***223*** | Запеканка из творога с молоком сгущённым | *210* | 30,69 | 23,22 | 58,80 | 567,00 | 0,13 | 0,66 | 0,99 | 136,50 | 0,87 | 410,73 | 451,83 | 55,77 | 1,35 |
| ***379*** | Кофейный напиток с молоком | *200* | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,00 | - | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ***338*** | Фрукты свежие (банан) | *185* | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 117,60 | 0,07 | 0,07 | 18,50 |   | 0,07 | 14,80 | 51,80 | 88,80 | 1,28 |
| ***ИТОГО за завтрак:*** | ***595*** | ***36,64*** | ***26,83*** | ***113,60*** | ***785,20*** | ***0,24*** | ***0,89*** | ***20,79*** | ***156,50*** | ***0,94*** | ***551,31*** | ***593,63*** | ***158,57*** | ***2,76*** |
| ***2 день*** |
| ***Завтрак*** |
| ***45*** | Салат из белокочанной 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 |
| ***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 |
| ***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 |
| ***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 |
| ***ИТОГО за завтрак:*** | ***590*** | ***25,17*** | ***25,21*** | ***66,54*** | ***594,13*** | ***0,41*** | ***0,45*** | ***36,96*** | ***53,80*** | ***77,53*** | ***133,74*** | ***232,51*** | ***79,84*** | ***6,09*** |
| ***3день*** |
| ***Завтрак*** |
| ***181*** | Каша жидкая молочная из манной крупы | *220* | 6,1 | 10,72 | 42,35 | 290,89 | 0,09 | 0,17 | 1,16 | 57,99 | 0,53 | 134,07 | 118,19 | 20,29 | 0,5 |
| ***377*** | Чай с лимоном | *222* | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | - | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ***ПР*** | зефир | *55* | 0,44 | 0,06 | 43,89 | 179,30 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,75 | 6,60 | 3,30 | 0,63 |
| ***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 |
| ***ИТОГО за завтрак:*** | ***537*** | ***9,83*** | ***11,20*** | ***120,76*** | ***625,71*** | ***0,13*** | ***0,30*** | ***3,99*** | ***57,99*** | ***1,06*** | ***171,22*** | ***163,99*** | ***39,19*** | ***1,93*** |
| ***Обед*** |
| ***4 день*** |
| ***Завтрак*** |
| ***306*** | Горошек консервированный | *60* | 1,74 | 1,63 | 3,48 | 35,52 | 0,03 | 0,02 | 5,82 | 8,40 | 14,00 | 14,36 | 36,80 | 12,11 | 0,42 |
| ***210*** | Омлет натуральный | *150* | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,10 | 0,52 | 0,26 | 324,57 | 0,75 | 103,09 | 225,78 | 16,14 | 2,64 |
| ***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 |
| ***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 |
|  | ***560*** | ***20,23*** | ***27,47*** | ***72,30*** | ***621,10*** | ***0,23*** | ***0,73*** | ***16,81*** | ***332,97*** | ***16,03*** | ***177,43*** | ***344,32*** | ***72,11*** | ***7,22*** |
| ***5 день*** |
| ***Завтрак*** |
| ***53*** | Салат из свеклы с зеленым горошком | *80* | 1,32 | 3,30 | 5,84 | 58,32 | 0,04 | 0,03 | 5,49 | - | 1,50 | 22,66 | 33,29 | 14,71 | 1,04 |
| ***204*** | Макароны отварные с сыром | *150* | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 0,06 | 0,01 | 0,17 | 86,40 | 0,80 | 221,40 | 151,56 | 15,24 | 0,92 |
| ***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 |
| ***378*** | Чай с молоком | *215* | 1,52 | 1,36 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 0,06 | 1,33 | 10,00 | - | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
| ***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 |
| ***ИТОГО за завтрак:*** | ***585*** | ***33,59*** | ***33,76*** | ***82,92*** | ***769,64*** | ***0,38*** | ***0,38*** | ***7,89*** | ***150,20*** | ***71,22*** | ***439,64*** | ***392,45*** | ***80,75*** | ***6,43*** |
| ***7 день*** |
| ***Завтрак*** |
| ***219*** | Сырники из творога с молоком сгущённым | *210* | 32,52 | 26,91 | 51,42 | 579,00 | 0,13 | 0,63 | 0,99 | 110,70 | 4,41 | 422,10 | 470,64 | 55,02 | 1,14 |
| ***377*** | Чай с лимоном | *222* | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | - | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ***386*** | Ряженка | *125* | 3,63 | 3,13 | 5,00 | 62,50 | 0,05 | 0,21 | 0,90 | 25,00 | - | 150,00 | 112,50 | 17,50 | 0,13 |
| ***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 |
| ***ИТОГО за завтрак:*** | ***657*** | ***36,68*** | ***30,46*** | ***81,42*** | ***750,50*** | ***0,21*** | ***0,86*** | ***14,72*** | ***135,70*** | ***4,62*** | ***602,30*** | ***598,54*** | ***83,92*** | ***3,83*** |
| ***8 день*** |
| ***Завтрак*** |
| ***70*** | Овощи натуральные соленые  | *60* | 0,68 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 0,02 | 0,02 | 6,30 | 0,00 | 0,42 | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 |
| ***255*** | Печень по-строгановски | *80* | 10,65 | 8,99 | 2,81 | 148,00 | 0,16 | 116,16 | 6,76 | 4625,60 | 2,76 | 26,60 | 191,45 | 13,97 | 4,00 |
| ***302*** | Каша рассыпчатая гречневая | *150* | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,11 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| ***379*** | Кофейный напиток с молоком | *200* | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,00 | - | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ***ПР*** | Пряник | *50* | 2,40 | 38,85 | 1,40 | 167,90 | 0,04 | 0,02 | 30,00 |   |   | 4,50 | 20,50 | 0,00 | 0,30 |
| ***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 |
| ***ИТОГО за завтрак:*** | ***580*** | ***28,66*** | ***57,07*** | ***80,22*** | ***765,77*** | ***0,51*** | ***116,59*** | ***44,36*** | ***4645,60*** | ***4,31*** | ***186,90*** | ***561,68*** | ***186,00*** | ***9,91*** |
| ***6 день*** |
| ***Завтрак*** |
| ***182*** | Каша жидкая молочная пшенная | *220* | 5,10 | 10,72 | 43,40 | 291,00 | 0,06 | 0,17 | 1,17 | 57,99 | 0,21 | 130,39 | 138,14 | 30,12 | 0,50 |
| ***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*** | йогурт | *125* | 3,50 | 2,50 | 14,88 | 96,25 | 0,04 | 0,16 | 2,00 | 28,75 | 0,00 | 1,00 | 106,25 | 16,25 | 0,13 |
| ***376*** | Чай с сахаром | *215* | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | - | - | 0,03 | - | - | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ***338*** | Фрукты свежие (банан) | *100* | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | - | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
|  | ***700*** | ***13,33*** | ***14,14*** | ***113,60*** | ***636,77*** | ***0,18*** | ***0,50*** | ***13,20*** | ***86,74*** | ***1,13*** | ***159,69*** | ***309,99*** | ***102,97*** | ***1,95*** |
| ***9 день*** |
| ***Завтрак*** |
| ***ПР*** | Икра кабачковая | *60* | 0,48 | 1,37 | 4,62 | 46,80 | 0,78 | 1,68 | 4,68 | 102,00 | 12,60 | 2,46 | 2,76 | 2,28 | 2,34 |
| ***227*** | Рыба припущенная | *100* | 11,18 | 2,48 | 2,62 | 77,50 | 0,07 | 0,09 | 0,54 | 18,38 | 0,33 | 18,40 | 128,95 | 30,63 | 0,63 |
| ***304*** | Рис отварной | *150* | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| ***378*** | Чай с молоком | *215* | 1,52 | 1,36 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 0,06 | 1,33 | 10,00 | - | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
| ***ПР*** | печенье | *20* | 0,85 | 1,13 | 6,97 | 41,45 | 0,01 | 0,11 | - | 6,50 | 0,13 | 4,10 | 8,70 | 1,50 | 0,10 |
| ***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 |
| ***ИТОГО за завтрак:*** | ***585*** | ***20,84*** | ***12,11*** | ***86,11*** | ***549,97*** | ***0,97*** | ***2,08*** | ***6,55*** | ***136,88*** | ***13,86*** | ***162,13*** | ***328,96*** | ***79,35*** | ***4,45*** |
| ***10 день*** |
| ***Завтрак*** |
| ***120*** | Суп молочный с макаронными изделиями | *200* | 4,38 | 3,80 | 14,36 | 100,00 | 0,07 | 0,18 | 0,66 | 26,40 | 0,33 | 130,40 | 109,50 | 21,34 | 0,52 |
| ***3*** | Бутерброд с сыром | *50* | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,07 | 0,11 | 59,00 | 0,47 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| ***382*** | Какао с молоком | *200* | 4,14 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 0,09 | 1,59 | 24,40 | - | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ***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 |
| ***ИТОГО за завтрак:*** | ***550*** | ***14,72*** | ***16,04*** | ***56,57*** | ***422,60*** | ***0,20*** | ***0,36*** | ***12,36*** | ***109,80*** | ***1,00*** | ***437,82*** | ***341,06*** | ***61,13*** | ***3,69*** |