|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДЕНО | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Попова | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приказ № 255 от 01.09.2023г. | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (на осенний период с сезонными овощами) | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **1-4 класс Федеральный бюджет (завтрак 71,46 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*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***62*** | Салат из моркови с сахаром или медом | *60* | 0,62 | 0,05 | 5.74 | 40,85 | 0,028 | 0,033 | 1,68 | - | 6,7 | 12,88 | 26,38 | 18,19 | 0,33 |
| ***223*** | Запеканка из творога с молоком сгущеным | *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) | *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:*** | | ***560*** | ***34,88*** | ***26,35*** | ***84,55*** | ***755,45*** | ***0,23*** | ***0,87*** | ***13,97*** | ***156,50*** | ***7,77*** | ***565,39*** | ***579,21*** | ***96,96*** | ***4,01*** |
| ***2 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***23*** | Салат из свежих помидоров | *100* | 1,10 | 6,11 | 4,56 | 7,77 | 0,05 | 0,03 | 18,05 |  | 0,54 | 17,74 | 31,84 | 17,45 | 0,83 |
| ***294*** | Котлеты рубленные | *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 |
| ***386*** | пряник | *50* | 12,00 | 7,00 | 194,25 | 339,50 | 0,05 | 0,55 | 0,08 | 27,50 | 5,88 | 24,00 | 46,75 | 14,00 | 1,65 |
| ***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:*** | | ***640*** | ***36,96*** | ***35,07*** | ***258,89*** | ***881,00*** | ***0,48*** | ***0,99*** | ***37,99*** | ***81,30*** | ***75,56*** | ***150,50*** | ***282,79*** | ***96,20*** | ***8,11*** |
| ***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 |
| ***386*** | Ряженка | *125* | 3,63 | 3,30 | 5,25 | 63,75 | 0,05 | 0,21 | 0,90 | 25,00 | - | 150,00 | 112,50 | 17,50 | 0,13 |
| ***ПР*** | Хлебобулочное изделие | *80* | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 3,52 | 21,00 | - | 0,20 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-пшеничный | *40* | 3,16 | 0,80 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | 0,24 | - | - | 1,04 | 18,40 | 69,60 | 26,40 | 0,88 |
| ***ИТОГО за завтрак:*** | | ***687*** | ***15,88*** | ***19,16*** | ***124,45*** | ***746,03*** | ***0,37*** | ***4,14*** | ***25,89*** | ***82,99*** | ***1,78*** | ***331,31*** | ***384,42*** | ***95,92*** | ***3,03*** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***4 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***71*** | Овощи натуральные свежие (помидоры) | *80* | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 17,60 | 0,05 | 0,02 | 14,00 | - | 0,56 | 11,20 | 20,80 | 16,00 | 0,72 |
| ***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 |
| ***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 |
| ***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 |
| ***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 |
|  | | ***580*** | ***25,16*** | ***37,23*** | ***47,89*** | ***629,86*** | ***0,28*** | ***0,72*** | ***25,96*** | ***407,97*** | ***1,98*** | ***421,71*** | ***478,14*** | ***71,93*** | ***6,53*** |
| ***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 | *200* | 13,53 | 15,92 | 34,11 | 334,40 | 0,08 | 0,01 | 0,22 | 115,20 | 1,07 | 295,20 | 202,08 | 20,32 | 1,22 |
| ***386*** | Кефир | *125* | 3,63 | 3,30 | 5,25 | 63,75 | 0,05 | 0,21 | 0,90 | 25,00 | - | 150,00 | 112,50 | 17,50 | 0,13 |
| ***ПР*** | маффин | *75* | 5,00 | 10,00 | 32,03 | 237,90 | 0,05 | 0,55 | 0,08 | 27,50 | 5,88 | 24,00 | 46,75 | 14,00 | 1,65 |
| ***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:*** | | ***735*** | ***28,16*** | ***34,28*** | ***112,45*** | ***868,89*** | ***0,30*** | ***0,98*** | ***8,02*** | ***177,70*** | ***8,97*** | ***627,66*** | ***522,22*** | ***95,13*** | ***4,89*** |
| ***7 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***219*** | Сырники из творога с молоком сгущеным | *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 | 3,30 | 5,25 | 63,75 | 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*** | ***30,63*** | ***81,67*** | ***751,75*** | ***0,21*** | ***0,86*** | ***14,72*** | ***135,70*** | ***4,62*** | ***602,30*** | ***598,54*** | ***83,92*** | ***3,83*** |
| ***8 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***43*** | Салат из овощей | *80* | 2,08 | 5,91 | 2,59 | 71,84 | 0,03 | 0,07 | 13,83 | 23,68 | 2,32 | 26,57 | 39,85 | 12,04 | 0,70 |
| ***255*** | Печень по-строгановски | *80* | 10,60 | 11,23 | 8,98 | 148,00 | 0,16 | 1,16 | 6,76 | 4625,60 | 2,75 | 25,69 | 191,46 | 13,98 | 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* | 12,00 | 7,00 | 194,25 | 339,50 | 0,05 | 0,55 | 0,08 | 27,50 | 5,88 | 24,00 | 46,75 | 14,00 | 1,65 |
| ***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:*** | | ***600*** | ***39,61*** | ***33,31*** | ***279,73*** | ***997,21*** | ***0,53*** | ***2,17*** | ***21,97*** | ***4696,78*** | ***12,08*** | ***226,06*** | ***606,79*** | ***203,05*** | ***11,48*** |
| ***6 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***182*** | Каша жидкая молочная пшонная | *220* | 7,50 | 11,71 | 47,02 | 324,99 | 1,41 | 0,17 | 1,17 | 57,99 | 0,21 | 138,40 | 184,36 | 47,59 | 1,26 |
| ***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 |
| ***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 |
|  | | ***575*** | ***12,23*** | ***12,63*** | ***102,34*** | ***574,51*** | ***1,49*** | ***0,34*** | ***11,20*** | ***57,99*** | ***1,13*** | ***166,70*** | ***249,96*** | ***104,19*** | ***2,58*** |
| ***9 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***24*** | Свежие овощи (огурец) нарезка | *80* | 0,88 | 4,89 | 3,65 | 62,16 | 0,04 | 0,02 | 14,44 | - | 0,43 | 14,19 | 25,47 | 13,96 | 0,66 |
| ***227*** | Рыба припущенная | *100* | 11,30 | 2,48 | 2,63 | 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 | *40* | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 0,02 | 0,22 | - | 13,00 | 0,26 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
| ***ПР*** | Хлеб ржано-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:*** | | ***625*** | ***22,21*** | ***16,76*** | ***92,12*** | ***606,78*** | ***0,24*** | ***0,53*** | ***16,31*** | ***41,38*** | ***1,82*** | ***177,96*** | ***360,37*** | ***92,53*** | ***2,87*** |
| ***10 день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***120*** | Суп молочный с макаронными изделиями | *180* | 4,38 | 3,80 | 14,36 | 100,00 | 0,07 | 0,15 | 0,66 | 26,40 | 0,30 | 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 |
| ***386*** | Кефир | *125* | 3,63 | 3,30 | 5,25 | 63,75 | 0,05 | 0,21 | 0,90 | 25,00 | - | 150,00 | 112,50 | 17,50 | 0,13 |
| ***ИТОГО за завтрак:*** | | ***655*** | ***18,35*** | ***19,34*** | ***61,82*** | ***486,35*** | ***0,25*** | ***0,54*** | ***13,26*** | ***134,80*** | ***0,97*** | ***587,82*** | ***453,56*** | ***78,63*** | ***3,82*** |