Утверждаю:

Директор МАОУ «Бургуйская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_/Тудунова Д.Б./

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**Примерное 10 дневное меню для организации бесплатного горячего питания**

**для учащихся 1-4 классов**

**МАОУ «Бургуйская СОШ»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **Обед: 1 день**  Молочный суп  Каша  Сыр порционный  Булочка  Конфеты шоколадные  Чай с молоком | 0,200  0,200  0,020  0,060  0,030  0,200 | 5,21  9,2  4,64  4,7  0,8  1,40 | 5,08  10,6  5,90  5,6  6,9  1,60 | 16,42  150,4  0,00  33,3  17,1  16,40 | | **132,20**  **732,6**  **72,80**  **203,4**  **133,5**  **86,00** |
| ИТОГО: |  | **25,95** | **35,68** | **233,062** | | **1360,5** |
| **Обед: 2 день**  Борщ  Лапша с сосисками  Хлеб  Печенье  Какао с молоком | 0,200  0,080/0,150/0,050  0,030  0,030  0,200 | 5,8  8,8  2,792  2,2  3,52 | 10,4  19,1  0,283  8,0  3,72 | 23,4  1,3  18,55  18,9  25,49 | | **146,6**  **213**  **87,92**  **16,0**  **145,2** |
| ИТОГО: |  | **23,827** | **51,548** | | **91,435** | **717,87** |
| **Обед: 3 день**  Суп с лапшой  Гречка с тефтелями  Винегрет  Компот из с/ф  Хлеб с маслом | 0,200  150\80  0,060  0,200  0,030 | 1,418  20,7  0,82  0,57  1,7 | 0,8983  18,6  3,71  0,0799  6,8 | 7,3414  37  5,06  24,092  10,2 | | **109,9**  **397**  **56,88**  **99,36**  **109,2** |
| ИТОГО: |  | **26,3** | **23,571** | **92,043** | | **751,06** |
| **Обед: 4 день**  Суп рыбный  Овощное рагу  огурцы порционно  Чай с молоком  Хлеб | 0,200  150  0,060  0,200  0,030 | 8,61  2,29  1,508  1,40  2,792 | 8,40  11,00  1,0208  1,60  0,2830 | 14,34  14,44  8,0675  16,40  18,55 | | **167,25**  **166,00**  **5,5**  **86,00**  **87,92** |
| ИТОГО: |  | **15,77** | **20,78** | **79,489** | | **450,76** |
| **Обед: 5 день**  Суп перловый  Колбаса с макаронами  Помидоры порционно  Конфеты шоколадные  Компот  Хлеб с маслом | 0,200  0,150/0,80  0,060  0,030  0,200  0,030 | 3,7  9,2  1,508  0,8  0,57  1,7 | 2,6  17  1,0208  6,9  0,0799  6,8 | 13,2  21,8  8,0675  17,1  24,092  10,2 | | **100**  **275,6**  **5,5**  **133,5**  **99,36**  **109,2** |
| ИТОГО: |  | **18,56** | **27,88** | **102,80** | | **701,88** |
| **Обед: 6 день**  Сок  Печенье (баранки, вафли, пряники)  Фрукты | 0,200  0,030 | **0,285**  **2,2** | **1,269**  **8,0** | **15,828**  **18,9** | | **75,8**  **16,0** |
| ИТОГО: |  | **2,485** | **9,269** | **34,728** | | **91,8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обед: 7 день**  Каша  Яйца варенные  Конфеты  Сыр порционно  Хлеб с маслом  Чай с молоком | 0,200  0,030  0,020  0,030  0,200 | 8,4  6,5  1,2  4,64  1,7  0,57 | 16  5,2  11,9  5,90  6,8  0,0799 | 37  0,4  16,3  0,00  10,2  24,092 | **310**  **76**  **171**  **72,80**  **109,2**  **16,0** |
| ИТОГО: |  | **17,01** | **42,5** | **96,292** | **585,8** |
| **Обед: 8 день**  Суп гороховый  Жаркое по домашнему  Компот из с/ф  Хлеб | 0,200  0,100/0,50  0,200  0,30 | 9,116  17,21  0,57  2,792 | 8,7079  4,67  0,0799  0,283 | 46,467  13,72  24,092  18,55 | **136,7**  **165,63**  **99,36**  **87,92** |
| ИТОГО: |  | **30,403** | **23,7858** | **106,62** | **598,76** |
| **Обед: 9 день**  Суп с лапшой  Пюре картофельное  Котлеты рыбные  Салат овощной  Кисель  Хлеб  Пряник | 0,200  0,100  0,080  0,060  0,200  0,030  0,060 | 1,418  2,34  8,8  0,5  2,792  5,5 | 0,08983  16,71  5,6  2,3  0,283  4,7 | 7,3414  3,79  8  2,6  26,00  18,55  40,3 | **109,9**  **174,02**  **110,4**  **32,9**  **106,00**  **87,92**  **229** |
| ИТОГО: |  | **21,35** | **29,682** | **106,58** | **850,14** |
| **Обед: 10 день**  Щи  Плов с мясом  Чай с сахаром  Хлеб с маслом  Конфеты | 0,200  0,200  0,200  0,030  0,030  0,060 | 81,39  15,8  0,57  2,792  1,2  9,8 | 4,5716  7,8  0,0799  0,283  11,9  9,4 | 8,31  77,6  24,092  18,55  16,3  12,1 | **81,39**  **437,4**  **99,36**  **87,92**  **171**  **171,5** |
| ИТОГО: |  | **111,55** | **34,034** | **156,9** | **1048,57** |
| **Обед: 11 день**  Борщ по домашнему  Рис припущенный  Тефтели мясные  Огурцы порционно  Сок натуральный  Хлеб | 0,200  0,150  0,060  0,060  0,200  0,030 | 4,119  8,55  11,78  1,508  0,285  2,792 | 1,0208  9,15  12,91  1,0208  1,269  0,283 | 8,0675  34,35  14,90  8,0675  15,828  18,55 | **5,5**  **245,4**  **223,00**  **5,5**  **75,8**  **87,92** |
| ИТОГО: |  | **29,034** | **25,65** | **99,76** | **643,12** |
| **Обед: 12 день**  Сок  Печенье (баранки, вафли. пряники)  Фрукты | 0,200  0,030 | 0,285  2,2 | 1,269  8,0 | 15,828  18,9 | **75,8**  **16,0** |
| ИТОГО: |  | **2,485** | **9,269** | **34,728** | **91,8** |