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 супКаша Сыр порционныйБулочкаКонфеты шоколадныеЧай с молоком  | 0,2000,2000,0200,0600,0300,200 | 5,219,24,644,70,81,40 | 5,0810,65,905,66,91,60 | 16,42150,40,0033,317,116,40 | **132,20****732,6****72,80****203,4****133,5****86,00** |
| ИТОГО: |  | **25,95** | **35,68** | **233,062** | **1360,5** |
| **Обед: 2 день**БорщЛапша с сосискамиХлебПеченьеКакао с молоком | 0,2000,080/0,150/0,0500,0300,0300,200 | 5,88,82,7922,23,52 | 10,419,10,2838,03,72 | 23,41,318,5518,925,49 | **146,6****213****87,92****16,0****145,2** |
| ИТОГО: |  | **23,827** | **51,548** | **91,435** | **717,87** |
| **Обед: 3 день**Суп с лапшойГречка с тефтелями ВинегретКомпот из с/фХлеб с маслом | 0,200150\800,0600,2000,030 | 1,41820,70,820,571,7 | 0,898318,63,710,07996,8 | 7,3414375,0624,09210,2 | **109,9****397****56,88****99,36****109,2** |
| ИТОГО: |  | **26,3** | **23,571** | **92,043** | **751,06** |
| **Обед: 4 день**Суп рыбныйОвощное рагуогурцы порционноЧай с молокомХлеб | 0,2001500,0600,2000,030 | 8,612,291,5081,402,792 | 8,4011,001,02081,600,2830 | 14,3414,448,067516,4018,55 | **167,25****166,00****5,5****86,00****87,92** |
| ИТОГО: |  | **15,77** | **20,78** | **79,489** | **450,76** |
| **Обед: 5 день**Суп перловыйКолбаса с макаронамиПомидоры порционноКонфеты шоколадныеКомпотХлеб с маслом | 0,2000,150/0,800,0600,0300,2000,030 | 3,79,21,5080,80,571,7 | 2,6171,02086,90,07996,8 | 13,221,88,067517,124,09210,2 | **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  | 0,2000,030 | **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 варенныеКонфетыСыр порционноХлеб с масломЧай с молоком | 0,2000,0300,0200,0300,200 | 8,46,51,24,641,70,57 | 165,211,95,906,80,0799  | 370,416,30,0010,224,092 | **310****76****171****72,80****109,2****16,0** |
| ИТОГО: |  | **17,01** | **42,5** | **96,292** | **585,8** |
| **Обед: 8 день**Суп гороховыйЖаркое по домашнемуКомпот из с/фХлеб | 0,2000,100/0,500,2000,30 | 9,11617,210,572,792 | 8,70794,670,07990,283  | 46,46713,7224,09218,55 | **136,7****165,63****99,36****87,92** |
| ИТОГО: |  | **30,403** | **23,7858** | **106,62** | **598,76** |
| **Обед: 9 день**Суп с лапшойПюре картофельноеКотлеты рыбныеСалат овощнойКисель Хлеб Пряник | 0,2000,1000,0800,0600,2000,0300,060 | 1,4182,348,80,52,7925,5 | 0,0898316,715,62,30,2834,7 | 7,34143,7982,626,0018,5540,3 | **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**ЩиПлов с мясомЧай с сахаромХлеб с масломКонфеты | 0,2000,2000,2000,0300,0300,060 | 81,3915,80,572,7921,29,8 | 4,57167,80,07990,28311,99,4 | 8,3177,624,09218,5516,312,1 | **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 домашнемуРис припущенныйТефтели мясныеОгурцы порционноСок натуральныйХлеб | 0,2000,1500,0600,0600,2000,030 | 4,1198,5511,781,5080,2852,792 | 1,02089,1512,911,02081,2690,283 | 8,067534,3514,908,067515,82818,55 | **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  | 0,2000,030 | 0,2852,2 | 1,2698,0 | 15,82818,9 | **75,8****16,0** |
| ИТОГО: |  | **2,485** | **9,269** | **34,728** | **91,8** |