 УТВЕРЖДАЮ

Ио директора

МКОУ СОШ с. Малая Кема

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Евдокимова ОП

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**МКОУ СОШ с. Малая Кема**

**2021-2022 учебный год**

|  |
| --- |
| **1 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп (сайровый) | 250 | 5 | 5,1 | 15 | 170 | 300 | 6 | 7,2 | 20 | 200 |
| Картофельное пюре со слив. маслом | 150 | 3,1 | 5 | 21 | 165 | 200 | 4,1 | 7 | 28 | 220 |
| Изделия колбасные отварные (сосиски)/огурец | 100/30 | 5,6 | 9 | 2,8 | 167 | 100/30 | 5,6 | 9 | 2,8 | 167 |
| Хлеб  | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 |  | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| **ИТОГ** | **790** | **22,9** | **22,12** | **111,8** | **842** | **890** | **24,9** | **26,22** | **123,8** | **927** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **2 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Рассольник | 250 | 3,2 | 3,9 | 13,9 | 115 | 300 | 5 | 6 | 20 | 184 |
| Тефтели/помидор | 90/30 | 12 | 5 | 5,5 | 280 | 100/30 | 14 | 17 | 7 | 306 |
| Каша гречневая с маслом слив. | 150 | 7 | 5 | 29 | 201 | 200 | 9 | 8 | 37 | 250 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Кисель  | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 |
| **ИТОГО** | **780** | **30,9** | **16,92** | **116,4** | **906** | **890** | **36,7** | **34,02** | **132** | **1050** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **3 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Борщ  | 250 | 5 | 7 | 13,7 | 140 | 300 | 6 | 8 | 15 | 160 |
| Рис отварной | 120 | 9 | 3 | 75 | 363 | 150 | 11 | 4 | 94 | 454 |
| Курица гуляш/огурец | 90/30 | 34,4 | 16,5 | 0,04 | 220 | 100/30 | 46,4 | 23 | 0,005 | 300 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| **ИТОГО** | **750** | **57,6** | **29,52** | **161,74** | **1063** | **840** | **72,6** | **38,02** | **182,005** | **1254** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **4 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп гороховый с колбасными изделиями | 250 | 5,4 | 4,3 | 14,9 | 141 | 300 | 6,5 | 5,5 | 16,5 | 173 |
| Плов/огурец | 200/50 | 10,4 | 14,6 | 36,6 | 322,4 | 250/50 | 15 | 21 | 46,1 | 402,3 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,02 | 0 | 10 | 40 | 200 | 0,02 | 0 | 10 | 40 |
| **ИТОГО** | **740** | **23,02** | **21,92** | **104,5** | **723,4** | **840** | **28,72** | **29,52** | **115,6** | **835,3** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **5 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп-лапша | 250 | 4 | 6 | 14 | 140 | 300 | 4 | 9 | 20 | 170 |
| Изделия колбасные отварные (сосиски)/огурец | 100/30 | 5,6 | 9 | 2,8 | 167 | 100/30 | 5,6 | 9 | 2,8 | 167 |
| Макароны с маслом слив. | 150/50 | 5 | 6,24 | 25,41 | 220 | 200/50 | 7 | 8,1 | 29 | 280 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| **ИТОГО** | **840** | **23,8** | **24,26** | **85,51** | **867** | **940** | **25,8** | **29,12** | **124,8** | **957** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп (сайровый) | 250 | 5 | 5,1 | 15 | 170 | 300 | 6 | 7,2 | 20 | 200 |
| Макароны с маслом слив.  | 150/50 | 4,5 | 7,2 | 32 | 150 | 200/75 | 4,5 | 7,2 | 32 | 230 |
| Оладьи из печени/помидор | 90/30 | 25 | 18 | 10 | 230 | 90/30 | 27 | 20 | 15 | 310 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| ИТОГО | 830 | 43,7 | 33,32 | 130 | 890 | 955 | 46,7 | 37,42 | 140 | 1080 |
| Итого за день | 1280 | 64,33 | 51,63 | 199,9 | 1423 | 1485 | 69,33 | 57,93 | 216,9 | 1643 |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **7 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4 кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп с курицей | 250 | 5 | 6,7 | 16 | 145 | 300 | 7 | 8,1 | 21 | 200 |
| Гуляш/помидор | 75/30 | 25 | 12 | 5,7 | 250 | 75/30 | 38 | 18 | 7,5 | 300 |
| Рис с маслом слив. | 150 | 8 | 4,1 | 28 | 160 | 200 | 10 | 5,2 | 32 | 200 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Кисель из свежезаморож. ягод | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 |
| **ИТОГО** | **765** | **46,7** | **25,82** | **117,7** | **865** | **865** | **63,7** | **34,32** | **128,5** | **1010** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **8 день**  |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Борщ | 250 | 5 | 7 | 13,7 | 140 | 300 | 6 | 8 | 15 | 160 |
| Гречка с маслом слив. | 150 | 7,1 | 6,9 | 32 | 220 | 200/50 | 8,3 | 8,4 | 37 | 260 |
| Тефтели рыб/помидор | 90/30 | 12 | 5 | 5,5 | 280 | 100/30 | 14 | 17 | 7 | 306 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| ИТОГО | 780 | 33,3 | 21,92 | 124,2 | 980 | 940 | 37,5 | 36,42 | 132 | 1066 |
| Итого за день | 1210 | 49,93 | 38,43 | 184,9 | 1540 | 1420 | 56,13 | 54,93 | 204,7 | 1691 |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **9 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 7-11 лет | 12-18 лет |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп гороховый с колбасными изделиями | 250 | 5,4 | 4,3 | 14,9 | 137 | 300 | 6,5 | 5,5 | 16,5 | 165 |
| Плов/огурец | 150/30 | 10,4 | 8 | 28 | 230 | 200/30 | 15 | 10 | 42 | 320 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| **ИТОГО** | **690** | **25** | **15,32** | **115,9** | **707** | **790** | **30,7** | **18,52** | **131,5** | **825** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **10 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 7-11 лет | 12-18 лет |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп с мясными фрикадельками | 250 | 7,9 | 5,2 | 22,8 | 160 | 300 | 9,7 | 7,5 | 25 | 190 |
| Тефтели/помидор | 90/30 | 12 | 5 | 5,5 | 280 | 100/30 | 14 | 17 | 7 | 306 |
| Каша гречневая с маслом слив. | 150 | 7 | 5 | 29 | 201 | 200 | 9 | 8 | 37 | 250 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Кисель  | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 |
| **ИТОГО** | **780** | **35,6** | **18,22** | **125,3** | **951** | **890** | **41,4** | **35,52** | **137** | **1056** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |