 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 |  |  |  | |  | |  |