Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Захаровка Воловского муниципального района Липецкой области (МБОУ СОШ с.Захаровка)

Утверждено приказ от 05.09.2023г.№ 159 Директор _____

Митрохина Н.А.

Примерное десятидневное меню 1-4 классы 2023-2024 учебный год 1-й день

| 9 | Наименование | | Цена, | Пище | вые веп | 13 | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-------|-------|---------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
| Наименование приема пищи | блюда | Выход | рубл. | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | Каша геркулесовая молочная | 200 | 13,26 | 8,16 | 9,84 | 47,8 | 264 | 4 |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 4,61 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 683 |
| • | Бутерброд с маслом | 50 | 7,78 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,10 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | |
| | Итого завтрак | 500 | 27,75 | 21,49 | 22,3 | 90,94 | 536,8 | |
| | Салат из отварной свеклы | 100 | 5,39 | 1,42 | 6,09 | 10,2 | 93,9 | 51 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 7,45 | 9,38 | 5,87 | 12,3 | 173,48 | 139 |
| | Гуляш из мяса птицы | 100 | 26,98 | 13,87 | 7,85 | 65,3 | 250 | 591 |
| | Макароны отварные | 200 | 4,36 | 7,14 | 0,74 | 25,6 | 209,90 | 332 |
| | Сок фруктовый | 200 | 12.00 | 1 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 399 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| | Итого обед | 830 | 57,58 | 34,79 | 21,11 | 143,62 | 871,48 | |
| | Итого за день | 1320 | 85,33 | 56,28 | 43,14 | 234,56 | 1 408,28 | |

| | | 2-й ден | ь | | | | | |
|---------|------------------------------|---------|-------|------|-------|--------|--------|-----|
| | Каша манная молочная | 200 | 13,30 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | 4 |
| Завтрак | Какао с молоком | 200 | 8,13 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 693 |
| _ | Бутерброд с сыром | 50 | 10,15 | 2,34 | 5,6 | 16,92 | 131,6 | 2 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 50 | 9,00 | 0,16 | 0,14 | 40,06 | 180 | |
| | Итого завтрак | 500 | 40,58 | 9,77 | 11,63 | 121,28 | 757,01 | |
| | Сала из белокочанной капусты | 100 | 7,19 | 2,0 | 4,5 | 9,17 | 85,0 | 43 |

| | Суп картофельный с | 200 | 8,82 | 11,7 | 7,32 | 17,8 | 216,86 | 140 |
|---------|---|------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-----|
| Обед | макаронными изделиями | | | | | | | |
| | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 15,31 | 14,35 | 5,03 | 6,02 | 146,2 | 374 |
| | Каша гречневая | 200 | 6,44 | 4,41 | 6,96 | 46,32 | 245,1 | 4 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 4,41 | 10,0 | 0,06 | 35,2 | 110 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| | Итого обед | 830 | 43,27 | | | | | |
| | Итого за день | 1330 | 83,85 | 44,44 | 24,23 | 124,53 | 855,36 | |
| | | | | 54,21 | 35,86 | 245,81 | 1612,37 | |
| | Каша пшённая молочная | 200 | 13,31 | 5,63 | 8,8 | 72,4 | 314,28 | 4 |
| | каша пшенная молочная | 200 | 15,51 | 3,03 | 0,0 | 72,4 | 314,26 | 4 |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 4,61 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 685 |
| • | Хлеб пшеничный | 40 | 2,10 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | |
| | Фрукты свежие (бананы) | 130 | 10,40 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 | |
| | Итого завтрак | 570 | 30,42 | 10 12 | 12.06 | 120.5 | 527.29 | |
| | Винегрет овощной | 100 | 4,41 | 18,13 1,65 | 13,06 12,54 | 129,5 15,1 | 526,28 114,61 | 71 |
| | | | 7,63 | | | | · | 88 |
| Обед | Щи из свежей капусты | 200 | , | 0,80 | 0,14 | 6,04 | 27,28 | |
| | Плов из мяса птицы | 250 | 27,90 | 24,50 | 27,0 | 44,2 | 522 | 492 |
| | Сок фруктовый | 200 | 12,00 | 1 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,10 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | |
| | Итого обед | 790 | 54,04 | 30,35 | 40,68 | 102,24 | 841,59 | |
| | Итого за день | 1360 | 84,46 | 20,22 | 10,00 | 102,21 | 0.12,62 | |
| | | | | 48,48 | 53,74 | 231,74 | 1 367,87 | |
| | Суп вермишелевый | 200 | -й день 8,72 | 4,40 | 3,92 | 10,4 | 278,32 | 160 |
| | молочный | 200 | 0,72 | 1,10 | 3,72 | 10,1 | 270,32 | 100 |
| Завтрак | Напиток кофейный молочный | 200 | 7,97 | 2,24 | 2,10 | 25,03 | 118,80 | 692 |
| • | Бутерброд с маслом | 50 | 7,78 | 7,78 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,10 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | |
| | Итого завтрак | 490 | . | 4.5.0- | 0.5- | | 402.5.5 | |
| | | 1 | 26,57 | 16,82 | 8,85 | 60,73 27,8 | 483,26 88,3 | 40 |
| | Сапат ритамини и с | 100 | 7 10 | 1.50 | / | | | TU |
| | Салат витаминный с растительным маслом | 100 | 7,19 | 1,50 | 4,50 | | | |
| Обед | | 100 | 7,19 5,97 | 1,50 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 204 |
| Обед | растительным маслом | | · | | - | | | 204 |
| Обед | растительным маслом Суп картофельный с крупой | 200 | 5,97 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | |

| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
|-----------|-----------------------------|------|----------|-------|-------|--------|----------|-----|
| | Итого обед | 830 | 62,99 | 17,28 | 54,34 | 78,6 | 767,64 | |
| | Итого за день | 1320 | 89,99 | 34,1 | 63,19 | 139,33 | 1 250,9 | |
| | | 5 | 5-й день | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 200 | 11,62 | 7,70 | 10,0 | 68,9 | 308,60 | 4 |
| Завтрак | Кисель | 200 | 5,76 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 | 648 |
| ouz i pui | Фрукты свежие (апельсины) | 130 | 15.00 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 | |
| | Итого завтрак | 530 | 32,38 | 8,9 | 10,4 | 98,6 | 426,5 | |
| | Салат из отварной свеклы | 100 | 5,39 | 1,42 | 6,09 | 10,2 | 93,9 | 51 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 200 | 8,26 | 12,24 | 23,12 | 11,89 | 125,44 | 96 |
| , , | Тефтеля мясная | 100 | 26,81 | 10,42 | 15,23 | 12,08 | 201,6 | 462 |
| | Каша гречневая | 200 | 6,44 | 4,41 | 6,96 | 46,32 | 245,1 | 4 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 4,41 | 10,0 | 0,06 | 35,2 | 110 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| | Итого обед | 830 | 52,71 | 40,47 | 51,82 | 125,71 | 828,24 | |
| | Итого за день | 1360 | 85,09 | | | | | |
| | | • | | 49,37 | 62,22 | 224,31 | 1 254,74 | |
| | Каша манная молочная | 200 | 13,30 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | 4 |
| Завтрак | Напиток кофейный молочный | 200 | 7,97 | 2,24 | 2,10 | 25,03 | 118,80 | 692 |
| Эартрак | Бутерброд с сыром | 50 | 10,15 | 2,34 | 5,6 | 16,92 | 131,6 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| | Итого завтрак | 480 | 32,82 | 9,21 | 9,93 | 72,47 | 570,45 | |
| | Винегрет овощной | 100 | 4,41 | 1,65 | 12,54 | 15,1 | 114,61 | 71 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 7,45 | 9,38 | 5,87 | 12,3 | 173,48 | 139 |
| | Гуляш из мяса птицы | 100 | 26,98 | 13,87 | 7,85 | 65,3 | 250 | 591 |
| | Макароны отварные | 200 | 4,36 | 7,14 | 0,74 | 25,6 | 209,90 | 332 |
| | Чай с сахаром | 200 | 4,61 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 685 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,10 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | |
| | Итого обед | 840 | 49,91 | 12 24 | 20.06 | 1./1 | 901 (0 | |
| | Итого за день | 1320 | 82,73 | 43,34 | 30,86 | 161 | 891,69 | |
| | | 1 | 1 | 52,55 | 40,79 | 233,47 | 1462,14 | |

| | Запеканка из творога | 150 | 21,41 | 22,79 | 16,92 | 20,89 | 334,69 | 181 |
|---------|---|----------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|---|------------|
| | Какао с молоком | 200 | 8,13 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 693 |
| Завтрак | Rakao e Mojiokom | 200 | 0,13 | 7,02 | 7,02 | 73,0 | 177,50 | 073 |
| • | Бутерброд с маслом | 50 | 7,78 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 1 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 130 | 9,00 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 | |
| | Итого завтрак | 530 | 46,32 | 30,64 | 29,94 | 70.53 | 709,65 | |
| | Салат витаминный с | 100 | 7,19 | 1,50 | 4,50 | 79,53 27,8 | 88,3 | 40 |
| 05 | растительным маслом Суп картофельный с | 200 | 8,82 | 11,7 | 7,32 | 17,8 | 216,86 | 140 |
| Обед | макаронными изделиями | | · | | 1,32 | 17,6 | | |
| | Котлеты рубленные из птицы | 90 | 15,00 | 12,.5 | 14,1 | 8,4 | 220,5 | 294 |
| | Каша гречневая | 200 | 6,44 | 4,41 | 6,96 | 46,32 | 245,1 | 4 |
| | Кисель | 200 | 5,76 | 0 | 0 | 15,3 | 49,60 | 648 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| | Итого обед | 820 | 11 61 | 22.00 | 22.24 | 125.64 | 972 56 | |
| | Итого за день | 1350 | 44,61 | 32,09 | 33,24 | 125,64 | 872,56 1582,2 | |
| | | | 90,93 | 62,73 | 63,18 | 205,17 | 1 | |
| | Каша геркулесовая молочная | 200 | 8-й день 13,26 | 8,16 | 9,84 | 47,8 | 264 | 4 |
| | | | | | | | | |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 4,61 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 685 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 18,78 | 7,8 | 8,9 | 18,5 | 164,9 | 3 |
| | Печенье | 100 | 6,40 | 6,4 | 16,8 | 68,5 | 451 | |
| | Итого завтрак | 560 | | | | | | |
| | - | | 43,05 | 31,26 | 38,6 | 160,8 | 937,9 | |
| | Салат из белокочанной капусты | 100 | 7,19 | 2,0 | 4,5 | 9,17 | 85,0 | 43 |
| Обед | Щи из свежей капусты | 200 | 7,63 | 0,80 | 0,14 | 6,04 | 27,28 | 88 |
| | | | | | | | | |
| | Рыба, тушеная с овощами | 100 | 15,31 | 14,35 | 5,03 | 6,02 | 146,2 | 374 |
| | Рыба, тушеная с овощами Рис отварной | 100 200 | 15,31 5,31 | 14,35 | 5,03 7,85 | 6,02 2,35 | 146,2 224,6 | 374 511 |
| | | | | · | - | · | · | |
| | Рис отварной | 200 | 5,31 | 4,76 | 7,85 | 2,35 | 224,6 | 511 |
| | Рис отварной Компот из сухофруктов | 200 | 5,31 4,41 1,40 | 4,76 | 7,85 | 2,35 | 224,6 | 511 |
| | Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной | 200 200 30 | 5,31 | 4,76 10,0 1,98 | 7,85 0,06 0,36 | 2,35 35,2 10,02 | 224,6 110 52,20 645,28 | 511 |
| | Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Итого обед | 200 200 30 830 1 390 | 5,31 4,41 1,40 41,25 84,30 | 4,76 10,0 1,98 | 7,85 0,06 0,36 | 2,35 35,2 10,02 | 224,6 110 52,20 | 511 |
| | Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Итого обед Итого за день | 200 200 30 830 1 390 | 5,31 4,41 1,40 41,25 84,30 | 4,76 10,0 1,98 33,89 65,15 | 7,85 0,06 0,36 17,94 56,54 | 2,35 35,2 10,02 68,8 | 224,6 110 52,20 645,28 1583,1 8 | 639 |
| | Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Итого обед | 200 200 30 830 1 390 | 5,31 4,41 1,40 41,25 84,30 | 4,76 10,0 1,98 33,89 | 7,85 0,06 0,36 17,94 | 2,35 35,2 10,02 68,8 | 224,6 110 52,20 645,28 1583,1 | 511 |

| Завтрак | Хлеб пшеничный | 40 | 2,10 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | |
|---------|---------------------------|------|-------|-------|-------|--------|-----------------|-----|
| | Фрукты свежие | 130 | 10,00 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 | |
| | Итого завтрак | 570 | 30,42 | 18,13 | 13,06 | 129,5 | 526,28 | |
| | Салат из отварной свеклы | 100 | 5,39 | 1,42 | 6,09 | 10,2 | 93,9 | 51 |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 200 | 5,97 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 204 |
| | Тефтеля мясная | 100 | 26,81 | 10,42 | 15,23 | 12,08 | 201,6 | 462 |
| | Макароны отварные | 200 | 4,36 | 7,14 | 0,74 | 25,6 | 209,90 | 332 |
| | Сок фруктовый | 200 | 12,00 | 1 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 399 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| | Итого обед | 830 | 77.03 | 22.54 | 24.01 | 90.77 | 722.2 | |
| | Итого за день | 1300 | 55,93 | 23,54 | 24,81 | 89,76 | 722,2 1248,4 | |
| | ттого за день | 1500 | 86,35 | 41,67 | 37,87 | 219,26 | 1246,4 | |

10-й день

| | Суп вермишелевый молочный | 200 | 8,72 | 4,40 | 3,92 | 10,4 | 278,32 | 160 |
|---------|----------------------------|---------|----------|-------|-------|--------------|--------|------|
| | | | | , | , | , | , | |
| | Напиток кофейный молочный | 200 | 7,97 | 2,24 | 2,10 | 25,03 | 118,80 | 692 |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 10,15 | 7,8 | 8,9 | 18,5 | 164,9 | 3 |
| | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| | Итого поптиск | | *** | | | | | |
| | Итого завтрак | 500 | 28,24 | 1444 | 1400 | 52.02 | 562.02 | |
| | | | | 14,44 | 14,92 | 53,93 | 562,02 | |
| | Винегрет овощной | 100 | 4,41 | 1,65 | 12,54 | 15,1 | 114,61 | 71 |
| | | • • • • | 0.02 | 11.7 | 7.00 | 17.0 | 21606 | 1.40 |
| Обед | Суп картофельный с | 200 | 8,82 | 11,7 | 7,32 | 17,8 | 216,86 | 140 |
| | макаронными изделиями | 100 | | | | | | |
| | Гуляш из говядины | 100 | 30,47 | 7,54 | 13,87 | 6,24 | 156,9 | 437 |
| | Каша гречневая | 200 | 6,44 | 4,41 | 6,96 | 46,32 | 245,1 | 4 |
| | Ruma Tpe mesan | 200 | 0,11 | 1,11 | 0,70 | 10,32 | 213,1 | · |
| | Чай с сахаром | 200 | 4,61 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 685 |
| | • | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,10 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | |
| | Hanna of or | 0.40 | | | | | | |
| | Итого обед | 840 | - | 26.6 | | 420.45 | 077.47 | |
| | | 1.000 | 56,85 | 36,6 | 44,55 | 128,16 | 877,17 | |
| | Итого за день | 1 330 | | | | | 2594,6 | |
| | | | 85,09 | 76,2 | 65,64 | 359,87 | 1 | |