

Утверждаю:	Согласовано:
Директор ООО «Калужский комбинат школьного питания»  Кашурина Е.И.	Директор Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Заболотская основная общеобразовательная школа»  С.И. Ефимов

**Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов в 2023 году
(завтрак)**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г				Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		
		7 - 11 лет		У			В1	Е	С	Са	Fe	
		Б	Ж	У								
1 День												
Завтрак												
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54		
Котлета "Дружба" мясо-куриная	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3		
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022		
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13		
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17		
Итого день:	570	24,33	17,2	93,13	634,84	0,278	1,87	15,1000	81,4	4,942		
2 День												
Завтрак												
Запеканка творожная со стуженным молоком	110/20	19,3	17	25,7	333,23	0,1	0,7	0,0000	175,5	0,9		
Фрукты по сезону	100	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2		
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0,08	0,2000	105	0,07		
Масло сливочное коровье	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	0,0000	2	0		
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17		

Итого день:	500	27,6	33,1	70,5	710,3	0,3	3	8,3000	327,5	3,7
3 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Котлета рыбная	90	11,57	1,41	9	94,97	0,06	1,28	0,0000	47,57	0,54
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,55	4,95	29,55	184,95	0,06	0,75	0,0000	12	1,05
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	560	22,37	7,78	86,37	517,82	0,238	3,63	15,2000	103,67	4,77
4 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Гуляш из мяса птицы	50/50	9,5	11,07	2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62	39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	570	23,86	19,23	80,72	591,39	0,382	2,26	15,3600	72,01	9,39
5 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Биточки из мяса птицы	90	18	16,2	9,64	256,36	0,09	1,15	0,7700	43,7	1,63
Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	0,045	0,45	17,5500	82,5	1,185
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	560	26,31	22,74	58,54	544,06	0,279	2,8	33,3200	160,3	5,855
6 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Тефтели из курицы с рисом и соусом	60/50	12,65	11,33	5,94	176,33	0,3	0,4	0,0000	20	0,78

артофельное пюре с маслом сливочным	150	4,05			8,7	105	0,12	0,15	3,6000	37,5	2,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,1		9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45		12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87		15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	580	22,21	18,87		53,94	474,43	0,564	1,75	18,6000	95	6,83

7 День

Завтрак											
Овощи по сезону	60	0,66	0,12		2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Гуляш из мяса птицы	50/50	9,5	11,07		2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62		39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0		7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45		12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87		15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	570	23	19,01		76,64	582,49	0,346	2,26	15,3600	60,21	8,04

8 День

Завтрак											
Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,3	12,4		41,2	318,2	0,07	1,7	0,0000	112	1,53
Фрукт по сезону	100	0,7	5,1		3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1		20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45		12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87		15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	560	16,25	18,92		92,42	625,26	0,208	4,3	8,3000	156,31	4,91

9 День

Завтрак											
Овощи по сезону	60	0,66	0,12		2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,8	14,3		25,8	307,1	0,18	0,6	15,0000	31	3,36
Чай Каркаде	200	0	0,01		14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45		12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87		15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	520	24,11	15,75		69,8	517,39	0,334	1,8	30,1000	63,9	6,52

10 День

Завтрак											
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Печень говяжья, тушенная в соусе	60/50	20	10	5	190	0,3	2,7	4,5000	76	16,7
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,01	0,7000	111,3	0,65
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	580	31,67	19,09	84,63	649,35	0,468	4,18	20,2000	218,2	19,862