Утверждаю.

Директор МБОУ

Е.В.Бубенцова

 Приказ № 1/1 от 09.01.2024 года

**Примерное десятидневное меню**

для организации горячего питания (**обед)** обучающихся

 Возрастная категория – 7 - 11 лет (1-4 классы)

на 2023- 2024 год

 МБОУ «Климушинская начальная школа – детский сад»

 1 день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выходгр. | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска |  | Нарезка из свежих овощей | 80\100 |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 34 | Суп рассольник со сметаной на курином бульоне | 250 | 83 | 2 | 5 | 8 |
| 2блюдо | 178 | Бифштекс из куры | 120 | 160 | 10 | 11 | 7 |
| сладкое | 233 | Кисель  | 200 | 144 | 0 | 0 | 28 |
| хлеб |  | Хлеб черный | 80 | 99 | 2 | 5 | 16 |
| гарнир | 194 | Макаронные изделия отварные | 200 | 150 | 6 | 6 | 36 |
|  | Фрукты |  | фрукты | 100\200 |  |  |  |  |

2 день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выходгр. | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед  | Закуска  |  | Нарезка из свежих овощей | 80\100 |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 50 | Суп пюре рисовый на курином бульоне | 250 | 118 | 3 | 4 | 17 |
| 2блюдо | 178 | Тефтели из куры | 120 | 186 | 11 | 12 | 8 |
| гарнир | 77 | Рагу из овощей | 200 | 239 | 4 | 15 | 23 |
| сладкое | 239 | Напиток из свежих ягод  | 200 | 92 | 0 | 0 | 23 |
| хлеб |  | Хлеб черный | 80 | 99 | 2 | 5 | 16 |
| Фрукты  |  | Фрукты  | 100\200 |  |  |  |  |

 3 день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выходгр. | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска |  | Нарезка из свежих овощей | 80\100 |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 42 | Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне | 250 | 212 | 4 | 12 | 24 |
| 2блюдо | 177 | кнели из куры с рисом | 120 | 176 | 11 | 12 | 5 |
| сладкое | 233 | Кисель  | 200 | 144 | 0 | 0 | 28 |
| хлеб |  | Хлеб черный | 80 | 99 | 2 | 5 | 16 |
| гарнир | 206 | Картофельное пюре | 200 | 264 | 9 | 6 | 45 |
|  | Фрукты |  | фрукты | 100\200 |  |  |  |  |

 4 день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выходгр. | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  | Закуска  |  | Нарезка из свежих овощей | 80\100 |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 41 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 154 | 11 | 10 | 5 |
| 2блюдо | 148 | Беф-строган из куры | 120 | 277 | 18 | 21 | 3 |
| гарнир | 191 | Рис отварной | 200 | 150 | 3 | 3 | 27 |
| сладкое | 241 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 114 | 0 | 0 | 28 |
| хлеб |  | Хлеб черный | 80 | 99 | 2 | 5 | 16 |
| Фрукты  |  | Фрукты  | 100\200 |  |  |  |  |

 5 день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выходгр. | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | Нарезка из свежих овощей | 80\100 |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 34 | Свекольник со сметаной на курином бульоне | 250 | 83 | 2 | 5 | 8 |
| 2блюдо | 161 | Котлета из куры | 120 | 177 | 11 | 12 | 6 |
| сладкое | 233 | Кисель  | 200 | 144 | 0 | 0 | 28 |
| хлеб |  | Хлеб черный | 80 | 99 | 2 | 5 | 16 |
| гарнир | 194 | Макаронные изделия отварные | 200 | 141 | 4 | 4 | 24 |
|  | Фрукты |  | фрукты | 100\200 |  |  |  |  |

 6 день \_\_\_\_\_\_\_2 неделя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выходгр. | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  | Закуска  |  | Нарезка из свежих овощей | 80\100 |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 36 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 79 | 2 | 3 | 11 |
| 2блюдо | 178 | Биточки из куры | 120 | 186 | 11 | 12 | 8 |
| гарнир | 206 | Картофельное пюре | 200 | 264 | 9 | 6 | 45 |
| сладкое | 241 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 114 | 0 | 0 | 28 |
| хлеб |  | Хлеб черный | 80 | 99 | 2 | 5 | 16 |
| Фрукты  |  | Фрукты  | 100\200 |  |  |  |  |

 7 день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 неделя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выходгр. | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | Нарезка из свежих овощей | 80\100 |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 99 | 2 | 2 | 17 |
| 2блюдо | 181 | Отварная кура | 120 | 208 | 16 | 16 | 1 |
| сладкое | 240 | Компот из свежих ягод  | 200 | 62 | 1 | 0 | 15 |
| хлеб |  | Хлеб черный | 80 | 99 | 2 | 5 | 16 |
| гарнир | 77 | Рагу из овощей | 200 | 239 | 15 | 4 | 24 |
|  | Фрукты |  | фрукты | 100\200 |  |  |  |  |

 8 день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 неделя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выходгр. | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  | Закуска  |  | Нарезка из свежих овощей | 80\100 |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 27 | Борщ со сметаной на курином бульоне | 250 | 89 | 2 | 5 | 9 |
| 2блюдо | 161 | Сосиски из куры | 120 | 177 | 11 | 12 | 6 |
| гарнир | 186 | Греча отварная рассыпчатая | 200 | 176 | 6 | 4 | 30 |
| сладкое | 241 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 114 | 0 | 0 | 28 |
| хлеб |  | Хлеб черный | 80 | 99 | 2 | 5 | 16 |
| Фрукты  |  | Фрукты  | 100\200 |  |  |  |  |

 9 день \_\_\_\_\_\_2 неделя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выходгр. | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | Нарезка из свежих овощей | 80\100 |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 50 | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 117 | 3 | 3 | 17 |
| 2блюдо | 152 | Гуляш из куры | 120 | 284 | 19 | 21 | 6 |
| сладкое | 240 | Компот из свежих ягод  | 200 | 62 | 1 | 0 | 15 |
| хлеб |  | Хлеб черный | 80 | 99 | 2 | 5 | 16 |
| гарнир | 194 | Макаронные изделия отварные | 200 | 141 | 4 | 4 | 24 |
|  | Фрукты |  | фрукты | 100\200 |  |  |  |  |

 10 день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 неделя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выходгр. | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  | Закуска  |  | Нарезка из свежих овощей | 80\100 |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 55 | Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 250 | 115 | 3 | 8 | 9 |
| 2блюдо | 136 | Рыба отварная | 120 | 53 | 4 | 1 | 1 |
| гарнир | 191 | Рис отварной | 200 | 150 | 3 | 3 | 27 |
| сладкое | 233 | Кисель | 200 | 114 | 0 | 0 | 28 |
| хлеб |  | Хлеб черный | 80 | 99 | 2 | 5 | 16 |
| Фрукты  |  | Фрукты  | 100\200 |  |  |  |  |