«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Территориального Управления « 09 » 08. 2022г.

Ростпотребнадзора по Калужской области Директор: \_\_\_\_\_\_\_ А.В. Шупень

В Бабынинском, Козельском, Сухиническом,

Перемышльском, Мещовском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Примерное меню** для организации питания в МКОУ «Погореловская ООШ»

в 2022/2023 учебном году для 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 1** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный манный с маслом | | 250/15 | 2.74 | 2.52 | 8.05 | 65.9 | 0.49 | 92 |
|  | Бутерброд с маслом | | 60/20 | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 528 | 0 | 1 |
|  | Чай с сахаром | | 200/15 | 0.05 | 0.01 | 4.95 | 17.5 | 0 | 268 |
|  | **Итого:** | |  | ***8.91*** | ***21.41*** | ***49.55*** | ***611.4*** |  |  |
| **День 1** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Борщ с мясом (курица) со сметаной | | 250/25 | 0.93 | 3.3 | 5.43 | 55 | 3.27 | 54 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | 200 | 3.6 | 3.48 | 23.16 | 148.8 | 5.65 | 169 |
|  | Гуляш из отварного мяса | | 100/75 | 12.89 | 10.19 | 3.28 | 156.25 | 0.69 | 277 |
|  | Компот из сушёных фруктов | | 200/20 | 0.22 | 0.1 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | **Итого:** | |  | ***32.43*** | ***18.35*** | ***145.47*** | ***552.55*** |  |  |
|  | **Фрукты** | | 1 шт |  |  |  |  |  |  |
| **1-ый день:** | | | | **41.33** | **39.76** | **195.02** | **1163.95** |  |  |
| **День 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная с маслом | | 200/15 | 4.52 | 4.48 | 18.52 | 133.2 | 0.25 | 175 |
|  | Чай с лимоном | | 200/15 | 0.1 | 0.02 | 5.1 | 20.50 | 1.4 | 270 |
|  | Бутерброд с сыром | | 60/20 | 10.51 | 15.29 | 32.36 | 308.89 | 0.16 | 3 |
|  | **Итого:** | |  | ***15.13*** | ***19.79*** | ***55.98*** | ***462.59*** |  |  |
| **День 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из солёных огурцов с р/м | | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с вермишелью со сметаной | | 250/15 | 1.93 | 3.8 | 7.43 | 72.33 | 3.86 | 58 |
|  | Плов с мясом | | 250/90 | 7.53 | 10.13 | 21.5 | 209.33 | 4 | Б/Н |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Чай с лимоном | | 200/15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром | | 20/15 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Йогурт | | 180 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | |  | ***20.03*** | ***10.7*** | ***119.4*** | ***332.25*** |  |  |
| **Всего за 2-ой день:** | | | | **35.16** | **30.49** | **175.38** | **794.84** |  |  |
| **День 3** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша молочная пшеничная с маслом | | 200/15 | 1.1 | 12.7 | 70.6 | 325 | 0.05 | 801 |
|  | Чай с лимоном | | 200/20 | 0.1 | 0.02 | 5.1 | 20.50 | 1.4 | 270 |
|  | Бутерброд с маслом | | 60/20 | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 528 |  |  |
|  | **Итого:** | |  | ***7.32*** | ***31.6*** | ***112.25*** | ***873.5*** |  |  |
| **День 3** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежей капусты с р/м | | 100/05 | 4.5 | 0.25 | 1.7 | 67.5 | 1.5 | Б/н |
|  | Суп гороховый на мясном бульоне | | 250 | 1.93 | 3.8 | 7.43 | 72.33 | 3.86 | 500 |
|  | Картофельное пюре с маслом или перловая каша с маслом | | 250/15 | 3.65  2.1 | 2.78  5.11 | 22.17  15.59 | 110.32  120.75 | 0 | 205 |
|  | Рыба припущенная (Минтай) | | 100 | 19.3 | 1.18 | 0.27 | 88.33 | 1.4 | 245 |
|  | Кисель | | 200 | 0,15 | 0 | 15.85 | 61.5 | 0.12 | 294 |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Шоколад | | 50гр. |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | |  | ***45.43*** | ***10.41*** | ***145.22*** | ***550.78*** |  |  |
| **Всего за 3-й день** | | | | **52.75** | **42.01** | **257.47** | **1424.28** |  |  |
| **День 4** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная с маслом | | 200/15 | 3.96 | 5.12 | 16.48 | 128 | 0.27 | 183 |
|  | Чай с сахаром | | 200/15 | 0.05 | 0.01 | 4.95 | 17.5 | 0 | 268 |
|  | Бутерброд с повидлом | | 60/20 | 4.56 | 7.15 | 52.51 | 292.73 | 0.87 | 2 |
|  | **Итого:** | |  | ***8.57*** | ***12.28*** | ***73.94*** | ***438.23*** |  |  |
| **День 4** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | | 250 | 1.12 | 1.31 | 5.12 | 36.8 | 0.3 | 74 |
|  | Макароны с маслом | | 250/15 | 2.04 | 3.52 | 13 | 93.48 | 3.46 | 132 |
|  | Котлета «Здоровье» | | 100 | 15 | 12.25 | 8 | 202.5 | 0.55 | 100 |
|  | Компот из сухофруктов | | 200/20 | 0.22 | 0.1 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Фрукты | | 1 шт. |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | |  | ***34.28*** | ***19.58*** | ***137.8*** | ***540.08*** |  |  |
| **Всего за 4-ый день** | | | | **42.85** | **31.86** | **211.74** | **979.03** |  |  |
| День 5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200/20 | | 7.6 | 9.39 | 48.59 | 325.1 | 0 | б/н |
|  | Какао с молоком | 200 | | 2.1 | 1.81 | 8.64 | 59.33 | 0.8 | 397 |
|  | Бутерброд с маслом | 60/20 | | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 528 |  | 1 |
|  | **Итого:** |  | | ***15.82*** | ***30.08*** | ***93.78*** | ***912.43*** |  |  |
| День 5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/40 | | 0.7 | 2.33 | 3.36 | 37.3 | 4.79 | 52 |
|  | Винегрет овощной с р/м | 50/05 | | 1.3 | 2.3 | 7.3 | 55 | 5.18 | 40 |
|  | Рис отварной с маслом | 250/15 | | 7.53 | 10.13 | 21.5 | 209.33 | 1.347 | 96 |
|  | Сосиска | 100 | | 0. | 0 | 10.13 | 38 | 0.5 | 291 |
|  | Чай с лимоном | 200/15 | | 0.1 | 0.02 | 5.1 | 20.50 |  | 270 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Йогурт | 1шт | |  |  |  |  |  |  |
|  | Шоколад | 50гр. | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | | ***18.4*** | ***15.05*** | ***124.59*** | ***376.7*** |  |  |
| **Всего за 5-ый день** | | | | **34.22** | **45.13** | **218.37** | **1289.13** |  |  |
| День 6 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Яйцо варёное (в крутую) | 1шт (47г) | | 5.76 | 5.48 | 0.0036 | 78.4 |  | б/н |
|  | Бутерброд с сыром | 60/20 | | 10.51 | 15.29 | 32.36 | 308.89 | 0.16 | 3 |
|  | Чай с лимоном | 200/15 | | 0.1 | 0.02 | 5.1 | 20.50 | 1.4 | 270 |
|  | **Итого:** |  | | ***16.37*** | ***20.79*** | ***37.4636*** | ***407.79*** |  |  |
| День 6 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Лапша на курином бульоне | 250 | | 1.07 | 1 | 7.53 | 44.67 | 2.64 | 554 |
|  | Каша гречневая, рассыпчатая | 250 | | 5.6 | 3.48 | 23.16 | 148.8 | 0 | 165 |
|  | Гуляш с отварным мясом (курица) | 75/100 | | 12.89 | 10.19 | 3.28 | 156.25 | 0.69 | 277 |
|  | Сок фруктовый | 200 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | 40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20. | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | **Итого:** |  | | ***35.68*** | ***17.17*** | ***145.65*** | ***557.02*** |  |  |
| **Всего за 6-ой день** | | | | **52.05** | **37.96** | **183.1136** | **964.81** |  |  |
| День 7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Блинчики со сгущёнкой | 200/10 | | 4.46 | 2.51 | 35.85 | 185.45 | 0 | 447 |
|  | Чай с лимоном | 200/15 | | 0.1 | 0.02 | 5.1 | 20.50 | 1.4 | 270 |
|  | Бутерброд с маслом | 60/20 | | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 528 | 0 | 1 |
|  | **Итого:** |  | | ***10.68*** | ***21.41*** | ***77.5*** | ***733.95*** |  |  |
| День 7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат из свежей капусты с р/м | 100/10 | | 4.5 | 0.25 | 1.7 | 67.5 | 1.3 | б\н |
|  | Суп рыбный из сардин | 250 | | 6.8 | 2 | 46.4 | 231 | 11.2 |  |
|  | Макароны | 250 | | 3.65 | 2.78 | 22.17 | 130.87 |  | 177 |
|  | Биточки в подливке | 100/90 | | 9.53 | 7.81 | 6.49 | 134.12 | 2.18 | 274 |
|  | Чай с лимоном | 200/15 | | 0 | 0 | 10.13 | 38 | 0.5 | 291 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Фрукты | 1шт | |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | 1шт | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | | ***40.88*** | ***15.24*** | ***184.69*** | ***752.29*** |  |  |
| **Всего за 7-ой день** | |  | | **51.06** | **36.65** | **262.19** | **1486.24** |  |  |
| День 8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшённая молочная с маслом | 200/15 | | 6.95 | 10.06 | 30.9 | 261.1 | 3.1 | б/н |
|  | Бутерброд с сыром | 60/20 | | 10.51 | 15.29 | 32.36 | 308.89 | 0.16 | 3 |
|  | Чай с лимоном | 200/15 | | 0.1 | 0.02 | 5.1 | 20.50 | 1.4 | 270 |
|  | **Итого:** |  | | ***17.56*** | ***25.37*** | ***68.36*** | ***590.49*** |  |  |
| День 8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат из свёклы с р/м | 100/05 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с мясом | 250/20 | | 1.07 | 2.33 | 3.36 |  |  |  |
|  | Рис отварной с маслом | 200/15 | | 7.53 | 10.13 | 21.5 | 209.33 | 1.347 | 96 |
|  | Рыба припущенная | 100 | | 19.3 | 1.18 | 0.27 | 88.33 | 1.4 | 245 |
|  | Компот из сухофруктов | 200/20 | | 0.22 | 0.1 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Фрукты | 1шт. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье «Овсяное» | 40гр. | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | | ***24.72*** | ***14.96*** | ***136.54*** | ***416.63*** |  |  |
| **Всего за 8-ой день** | | | | **42.28** | **40.33** | **204.9** | **1007.12** |  |  |
| День 9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | | 3.02 | 2.8 | 9.12 | 73.8 | 0.46 | 93 |
|  | Бутерброд с маслом | 60/20 | | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 528 |  | 1 |
|  | Чай с лимоном | 200/15. | | 0.1 | 0.02 | 5.1 | 20.50 | 1.4 | 270 |
|  | **Итого:** |  | | ***9.24*** | ***21.70*** | ***50.77*** | ***622.30*** |  |  |
| День 9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный на мясном бульоне с крупой и сметаной | 250/10 | | 19 | 11 | - | 175 | 0.14 | 600 |
|  | Мясо отварное | 100 | | 1.3 | 2.3 | 7.3 | 55 | 5.18 | 177 |
|  | Картофельное пюре с маслом | 250/15 | | 2.09 | 3.52 | 13 | 93.48 | 0 | 202 |
|  | Чай с лимоном | 200/15 | | 2.1 | 1.81 | 8.64 | 59.33 | 0.8 | 397 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Зефир | 40гр. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | | ***38.3*** | ***17.51*** | ***113.74*** | ***440.13*** |  |  |
| **Всего за 9-й день** | | | | **47.54** | **39.21** | **164.51** | **1062.43** |  |  |
| День 10 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 200/20 | | 7.05 | 11.28 | 38.08 | 281.54 | 0.34 | 449 |
|  | Бутерброд с сыром | 60/15 | | 10.51 | 15.29 | 32.36 | 308.89 | 0.16 | 3 |
|  | Чай с лимоном | 200/15. | | 0.1 | 0.02 | 5.1 | 20.50 | 1.4 | 270 |
|  | **Итого:** |  | | ***17.66*** | ***26.59*** | ***75.54*** | ***610.93*** |  |  |
| **День 10** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп гороховый с мясом | 250/20 | | 2.93 | 3.8 | 8.43 | 82.33 |  | 800 |
|  | Макароны с маслом | 250/15 | | 1.3 | 2.3 | 7.3 | 55 | 5.18 | 177 |
|  | С сосиской | 100 | | 0. | 0 | 10.13 | 38 | 0.5 | 291 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Йогурт | 1шт | |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 40 | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | | ***20.13*** | ***8.5*** | ***123.66*** | ***326.13*** |  |  |
| **Всего за 10-й день** | | | | **37.79** | **35.09** | **199.20** | **937.06** |  |  |
| **Всего за 10 дней** | | | | **437.03** | **378.49** | **2071.8936** | **11108.89** |  |  |
| **Итого в день** | | | | **43.703** | **37.849** | **207.18936** | **1110.889** |  |  |