**МБОУ «Сетоловская СОШ»**

**Утверждаю:**

**Директор школы**

**/А.С. Шкабарина/**

**Примерное меню для организации питания учащихся 1-4 классов на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** |
|  | **1 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью с раст.маслом | 60 | 0,8 | 3,6 | 0,6 | 72,4 |
| 54-21м-2020 | Куры отварные с соусом | 90 | 19,3 | 1,4 | 0,7 | 92,9 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 |
| 54-21гн-2020 | Какао | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 |
| Пром. | Хлеб | 40 | 4,0 | 0,7 | 23,8 | 17,4 |
| Пром. | Батон | 20 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
| **Второй завтрак**  Пром. | Сок фруктовый или фрукт | 200/100 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 |
|  | **Итого за день** | **780** | **33,50** | **21,50** | **87,90** | **586,30** |
|  | **2 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 157,2 |
| 54-4м-2020 | Котлета мясная с соусом основным | 80 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб | 40 | 1,4 | 0,3 | 10,2 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 20 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
| **Второй завтрак**  Пром. | Сок фруктовый или фрукт | 200/100 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 |
|  | **Итого за день** | **850** | **24,6** | **14,9** | **99,6** | **696,3** |
|  | **3 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| 54-2м-2020 | Гуляш | 80 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | 188,9 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 |
| Пром. | Хлеб | 40 | 1,4 | 0,3 | 10,2 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 20 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
| **Второй завтрак**  Пром. | Сок фруктовый или фрукт | 200/100 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 |
|  | **Итого за день** | **850** | **30,9** | **24,6** | **98,4** | **805,0** |
|  | **4 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 60 | 1,2 | 4,2 | 6,0 | 68,0 |
| 489 | Картофель тушеный с мясом кур | 160 | 6,3 | 4,9 | 9,7 | 194,25 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 1,4 | 0,3 | 10,2 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 20 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
| **Второй завтрак**  Пром. | Сок фруктовый или фрукт | 200/100 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 |
|  | **Итого за день** | **780** | **12,9** | **12,7** | **69,8** | **596,55** |
|  | **5 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная с овощами в томате | 80/10 | 9,6 | 5,2 | 4,4 | 103 |
| 54-21гн-2020 | Какао | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 1,4 | 0,3 | 10,2 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 20 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
| **Второй завтрак**  Пром. | Сок фруктовый или фрукт | 200/100 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 |
|  | **Итого за день** | **830** | **22,7** | **16,3** | **84,8** | **642,0** |
|  | **6 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 1.0 | 7.1 | 5.4 | 89,5 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб | 40 | 1,4 | 0,3 | 10,2 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 20 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
| **Второй завтрак**  Пром. | Сок фруктовый или фрукт | 200/100 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 |
|  | **Итого за день** | **840** | **35,2** | **19,95** | **91,4** | **748,4** |
|  | **7 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью с раст.маслом | 60 | 0,8 | 3,6 | 0,6 | 72,4 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,1 | 323 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 1,4 | 0,3 | 10,2 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 20 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
| **Второй завтрак**  Пром. | Сок фруктовый или фрукт | 200/100 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 |
|  | **Итого за день** | **730** | **31,26** | **25,68** | **77,12** | **729** |
|  | **8 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная с овощами в томате | 80 | 9,6 | 5,2 | 4,4 | 103 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 1,4 | 0,3 | 10,2 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 20 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
| **Второй завтрак**  Пром. | Сок фруктовый или фрукт | 200/100 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 |
|  | **Итого за день** | **850** | **18,3** | **11,9** | **78,8** | **561,6** |
|  | **9 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 60 | 1,2 | 4,2 | 6,0 | 68,0 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 157,2 |
| 54-2м-2020 | Гуляш | 80 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | 188,9 |
| 54-21гн-2020 | Какао | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 1,4 | 0,3 | 10,2 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 20 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
| **Второй завтрак**  Пром. | Сок фруктовый или фрукт | 200/100 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 |
|  | **Итого за день** | **820** | **29,8** | **26,3** | **101,9** | **828,8** |
|  | **10 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 |
| 54-1г6м-2020 | Тефтели с соусом красным основным | 90 | 8,7 | 8,8 | 4,9 | 133,6 |
| 54-7 г-2020 | Рис припущенный | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 1,4 | 0,3 | 10,2 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 20 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
| **Второй завтрак**  Пром. | Сок фруктовый или фрукт | 200/100 | 1,4 | - | 24,4 | 108,0 |
|  | **Итого за день** | **830** | **22,5** | **16,4** | **95,5** | **685,3** |
|  | **Итого за 10 дней** | **8160** | **261,57** | **189,04** | **893,75** | **6837,12** |

Составил Михаленко Е.М.