**МБОУ «Сетоловская СОШ»**

**Утверждаю:**

**Директор школы**

** А.С. Шкабарина**

**Примерное меню для организации питания учащихся 5-11 классов на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорийность** |
|  | **1 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-18к-2020 | Суп молочный с макар.изд. | 200 | 4,8 | 5,4 | 18,2 | 142,2 |
| 54-21гн-2020 | Какао | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за завтрак*** | **425** | **13,8** | **12,6** | **47,6** | **361,20** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из свежей капусты с раст.маслом | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88,0 |
| 138 | Суп картофельный с рисом с мясом птицы | 225/25 | 1,8 | 5,2 | 16,5 | 122,0 |
| 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 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за обед*** | 855 | 31,35 | 19,3 | 118,11 | 782,13 |
|  | ***Итого за день*** | 1280 | 45,15 | 31,90 | 165,71 | 1143,33 |
|  | **2 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с овсяной крупой | 250 | 5,5 | 5,6 | 17,72 | 143,0 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за завтрак*** | 475 | 5,0 | 7,2 | 53,80 | 301,80 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом кур со сметаной | 220/25/5 | 5,9 | 3,1 | 27,18 | 129,0 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 157,2 |
| 54-4м-2020 | Котлета мясная с соусом основным | 90 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 |
| **54-1хн-2020** | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за обед*** | 755 | 32,50 | 24,0 | 145,98 | 902,50 |
|  | ***Итого за день*** | 1230 | 37,50 | 31,20 | 199,78 | 1204,30 |
|  | **3 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| **54-12к-2020** | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 8,6 | 12,8 | 34,5 | 287,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за завтрак*** | 475 | 8,6 | 10,70 | 58,50 | 366,20 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 132 | Рассольник с мясом кур | 220/30 | 2,5 | 5,1 | 14,0 | 117,0 |
| 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 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за обед*** | 745 | 29,95 | 27,10 | 125,31 | 878,23 |
|  | ***Итого за день*** | 1220 | 38,55 | 37,80 | 183,81 | 1244,43 |
|  | **4 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с повидлом | 120/10 | 7,0 | 7,9 | 24,7 | 141,0 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
|  | ***Итого за завтрак*** | 330 | 7,20 | 7,90 | 31,20 | 167,80 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет овощной | 100 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 79,0 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом с мясом кур | 230/25 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 |
| 489 | Картофель тушеный с мясом кур | 150/30 | 21,2 | 6,2 | - | 142,0 |
| 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за обед*** | 800 | 34,20 | 20,50 | 90,30 | 690,0 |
|  | ***Итого за день*** | 1130 | 42,10 | 28,40 | 121,50 | 857,80 |
|  | **5 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный пшенный | 250 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 54-21гн-2020 | Какао | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за завтрак*** | 475 | 13,75 | 13,13 | 61,19 | 420,31 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из свежей капусты с раст.маслом | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88,0 |
| 138 | Суп картофельный с рисом с мясом птицы | 225/25 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 |
| 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 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за обед*** | 755 | 24,65 | 18,40 | 118,71 | 749,23 |
|  | ***Итого за день*** | 1230 | 38,40 | 31,53 | 179,90 | 1169,54 |
|  | **6 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 250 | 3,87 | 3,93 | 4,37 | 138,7 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за завтрак*** | 475 | 5,0 | 7,20 | 53,80 | 301,80 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 133 | Щи из свежей капусты с м/кур со сметаной | 220/30/8 | 4,0 | 5,0 | 13,0 | 120,0 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| **54-1хн-2020** | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за обед*** | 830 | 38,90 | 19,81 | 120,10 | 824,60 |
|  | ***Итого за день*** | 1290 | 43,90 | 27,01 | 173,90 | 1126,40 |
|  | **7 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-16к-2020 | Каша «Дружба» | 250 | 5,0 | 6,9 | 23,9 | 178,0 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за завтрак*** | 475 | 12,70 | 12,10 | 40,10 | 309,20 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из свежей капусты с раст.маслом | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88,0 |
| 139 | Суп картофельный с перловкой с м/кур | 225/25 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,1 | 323 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за обед*** | 815 | 33,45 | 31,60 | 120,61 | 911,43 |
|  | ***Итого за день*** | 1290 | 46,15 | 43,70 | 160,71 | 1220,63 |
|  | **8 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 54-18к-2020 | Суп молочный с рисом | 250 | 4,8 | 5,4 | 18,2 | 142,2 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за завтрак*** | 475 | 5,0 | 7,20 | 53,80 | 301,80 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 137 | Суп картофельный с макарон.изделиями с фрикадельками | 225/25 | 5,3 | 4,85 | 22,3 | 148,95 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная с овощами в томате | 80/10 | 9,6 | 5,2 | 4,4 | 103 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 |
| **54-1хн-2020** | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за обед*** | 770 | 24,20 | 17,65 | 111,40 | 699,75 |
|  | ***Итого за день*** | 1230 | 29,20 | 24,85 | 165,20 | 1001,55 |
|  | **9 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с повидлом (джемом) | 120/10 | 7,0 | 7,9 | 24,7 | 141,0 |
| 54-21гн-2020 | Какао | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 |
|  | ***Итого за завтрак*** | 330 |  |  |  |  |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет овощной | 100 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 79,0 |
| 133 | Щи из свежей капусты с м/кур со сметаной | 220/30/8 | 4,0 | 5,0 | 13,0 | 120,0 |
| 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 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за обед*** | 853 | 29,15 | 27,80 | 124,11 | 878,53 |
|  | ***Итого за день*** | 1183 | 40,75 | 40,10 | 161,31 | 1126,73 |
|  | **10 день**  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный пшенный | 250 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за завтрак*** | 475 | 9,35 | 8,73 | 55,19 | 339,91 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из свежей капусты с раст.маслом | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88,0 |
| 110 | Суп картофельный с вермишелью с м/кур | 220/30 | 5,3 | 4,85 | 22,3 | 148,95 |
| 54-1г6м-2020 | Тефтели с соусом красным основным | 90 | 8,7 | 8,8 | 4,9 | 133,6 |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | 150 | 3,4 | 5,4 | 35,9 | 202,10 |
| 54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 106,0 |
| Пром. | Батон | 25 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,0 |
|  | ***Итого за обед*** | 755 | 28,40 | 22,15 | 128,10 | 823,45 |
|  | ***Итого за день*** | 1230 | 37,75 | 30,88 | 183,29 | 1163,36 |
|  | ***Итого за 10 дней*** | 12313 | 399,45 | 327,37 | 1695,11 | 11258,07 |

Составил Михаленко Е.М.