

Утверждаю:

Директор МОБУ «ООШ с. Соловьёвка»

О.А. Супрунова



## **Примерное десятидневное меню**

**горячего питания**

**для обучающихся 1-4 классов**

**МОБУ «ООШ с.Соловьёвка»**

**Примерное десятидневное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов**

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

понеделник		7-11 лет									
Школа	МОБУ "ООШс. Соловьёвка"	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 смена</b>	гор.блюдо хлеб гастрономия хол.напиток гор.напиток фрукт	ТК№201 ТК№1.5 ТК№41 ТК№965 ТК№302 ТК№847	<b>Вариант 1</b>								
			Каша вязкая с морковью (манная) со слив./маслом	185	278	7,1	11,9	34,2			
			Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1			
			Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1			
			Молоко	200	108	5,8	5	9,6			
			Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3			
			Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7			
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>642,1</b>	<b>16,33</b>	<b>26</b>	<b>82</b>			
				гор.блюдо хлеб гастрономия хол.напиток гор.напиток фрукт	ТК№168 ТК№1.5 ТК№41 ТК№965 ТК№302 ТК№847	<b>Вариант 2</b>					
						Рисовая каша со слив./маслом	210	197	3,09	4,07	36,98
Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82				2,63	0,3	16,1			
Масло сливочное (порциями)	10	75				0,1	8,3	0,1			
Молоко	200	108				5,8	5	9,6			
Чай с лимоном	200	62,6				0,3	0	15,3			
Груша	130	61,1				0,5	0,4	13,4			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>585,70</b>				<b>12,42</b>	<b>18,07</b>	<b>91,48</b>			

**вторник**

МОБУ "ООШ		7-11 лет									
Школа	МОБУ "ООШ	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 смена</b>	хол.блюдо гор.блюдо гарнир хлеб гор.напиток хол.напиток	ТК№13 ТК№286 ТК№679 ТК№1.5 ТК№302 ТК№965	<b>Вариант 1</b>								
			Салат из свежих огурцов	60	35	0,5	2,7	1,8			
			Тефтели мясная	90	190	8	12,5	10,7			
			Каша гречневая рассыпчатая	150	230,45	7,46	5,61	35,84			
			Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1			
			Чай с лимоном	200	62,6	0,3	0	15,3			
			Молоко	200	108	5,8	5	9,6			
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>708,05</b>	<b>24,69</b>	<b>26,11</b>	<b>89,34</b>			
				хол.блюдо гор.блюдо гарнир хлеб гор.напиток хол.напиток	ТК№38 ТК№255 ТК№679 ТК№1.5 ТК№302 ТК№965	<b>Вариант 2</b>					
						Салат из моркови с яблоком	60	72	0,6	5,3	5
Рыбные котлеты	90	203				21,6	10,5	12,4			
Каша гречневая рассыпчатая	185	229				5,5	4,7	38			
Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82				2,63	0,3	16,1			
Чай с лимоном	207	62,6				0,3	0	15,3			
Молоко	200	108				5,8	5	9,6			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>772</b>	<b>756,6</b>				<b>36,43</b>	<b>25,8</b>	<b>96,4</b>			



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>I смена</b>	гор.блюдо	TKN№469	Запеканка творожная (со сметаной)	170	475	28,9	20,3	43,2
	хлеб	TKN№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	TKN№41	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	12,4	0,1
	гор.напиток	TKN№945	Чай с молоком и сахаром	200	86	1,4	1,6	16,4
	хол.напиток	TKN№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
	фрукт	TKN№847	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>887,1</b>	<b>39,33</b>	<b>40,1</b>	<b>98,1</b>
	гор.блюдо	TKN№235	Омлет с зеленым горошком	175	242	13,6	18,9	4
	хлеб	TKN№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	TKN№41	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	12,4	0,1
	гор.напиток	TKN№301	Чай с молоком и сахаром	200	86	1,4	1,6	16,4
	хол.напиток	TKN№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
	фрукт	TKN№847	Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>654,1</b>	<b>24,0</b>	<b>38,6</b>	<b>59,6</b>

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понеделник

Школа МОБУ "ООШс. Соловьевка"

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				
				Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>I смена</b>	гор.блюдо	TKN№438	Омлет натуральный с маслом сливочным	155	299	14,6	25,6	2,6
	хлеб	TKN№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	TKN№41	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	TKN№42	Сыр (порциями)	30	109,2	6,96	8,85	0
	гор.напиток	TKN№959	Какао с молоком	200	145	3,52	3,72	25,49
	фрукт	TKN№847	Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
	хол.напиток	TKN№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>879,3</b>	<b>34,11</b>	<b>52,17</b>	<b>67,29</b>	
	гор.блюдо	TKN№168	Каша рисовая с молоком	185	229	5,2	7,2	35,2
	хлеб	TKN№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	TKN№41	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	TKN№42	Сыр (порциями)	30	105	7,9	8	0
	гор.напиток	TKN№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт	TKN№847	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
	хол.напиток	TKN№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>698,10</b>	<b>22,33</b>	<b>29,30</b>	<b>83,00</b>	



Имя блюда	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			<b>Вариант 1</b>					
гор.блюдо		ТК№203	Каша пшеничная вязкая с тыквой	185	246	7,7	8,2	34,5
хлеб		ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
гор.напиток		ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
фрукт		ТК№7.14	Яблоки печеные	170	207	0,6	0,6	49,9
хол.напиток		ТК№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>745</b>	<b>19,3</b>	<b>20,9</b>	<b>117,8</b>
			<b>Вариант 2</b>					
гор.блюдо		ТК№221	Плов с фруктами	180	329	4,2	13,5	46
закуска		ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
гор.напиток		ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
фрукт		ТК№7.14	Яблоки печеные	170	207	0,6	0,6	49,9
хол.напиток		ТК№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>828,00</b>	<b>15,80</b>	<b>26,20</b>	<b>129,30</b>

**взращивание**

Имя блюда	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	7-11 лет				
				Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			<b>Вариант 1</b>					
гор.блюдо		ТК№138	Плов из птицы	250	521	22,8	29	40,2
хлеб		ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
гастрономия		ТК№41	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	12,4	0,1
гор.напиток		ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
хол.напиток		ТК№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
фрукт		ТК№847	Яблоко	130	61,1	0,5	0,4	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>885,1</b>	<b>32,03</b>	<b>47,1</b>	<b>88</b>
			<b>Вариант 2</b>					
гор.блюдо		ТК№90	Рыба, запеченная с картофелем	240	291	19,1	14,5	19,9
хлеб		ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
гастрономия		ТК№41	Масло сливочное (порциями)	10	112,2	0,1	12,4	0,1
гор.напиток		ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
хол.напиток		ТК№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
фрукт		ТК№847	Яблоко	130	61,1	0,5	0,4	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>692,30</b>	<b>28,33</b>	<b>32,60</b>	<b>67,70</b>