***Примерное десятидневное меню***

***рационов питания для обучающихся МБОУ «Иващенковская ООШ»***

***на 2023-2024 учебный год***

***с 7.11.2023 (осенне-зимнее)***

**(12-15 лет)**

***День(1): понедельник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-16к-2020 | каша "Дружба" | Выход , г | Цена | 168,9 | 5 | 5,8 | 24,1 |
|   | гор.напиток | 54-2гн-2020 | чай с сахаром | 180 | 17,06 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,5 |
|   |   |   | сыр в нарезке | 200 | 2,11 | 53,7 | 3,5 | 4,4 | 0 |
|   | хлеб | 458 | пирожок с повидлом | 20 | 17,60 | 318 | 11,7 | 16 | 32,6 |
|   |   |   | тортик "Боярушка2 | 100 | 11,00 | 314 | 0,5 |   | 82,4 |
|   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты | 100 | яблоко | 200 | 13,07 | 46 | 0,3 |   | 11,2 |
|   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |   |   |   |  | **60,84** | **927,4** | **21,2** | **26,2** | **156,8** |
|   |  |   |  |  |  |   |   |   |   |
|   | **ДОП.ПИТАНИЕ:** |  | **молоко 3,2% жир."АВИШКА"** | **200** | **17,8** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | салат | 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная |  |  | 81,5 | 1 | 6,1 | 5,8 |
|   | 1 блюдо | 54-2с-2020 | борщ на масле слив со сметан | 30 | 4,86 | 137,9 | 5,9 | 7,1 | 12,7 |
|   | 2 блюдо | 54-6г-2020 | Рис отварной | 250 | 14,33 | 271,3 | 4,9 | 6,4 | 48,7 |
|   | гарнир | 54-11р-2020 | Рыба туш в томате с овощами | 200 | 9,92 | 147,1 | 13,7 | 7,4 | 6,3 |
|   | 3 блюдо |   | Сок натуральный | 100 | 27,36 | 42 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|   | хлеб бел. |   |   | 200 | 9,90 |   |   |   |   |
|   | хлеб черн. |   | хлеб |  |  | 96,4 | 3,4 | 0,6 | 20 |
|   |   |   |   | 50 | 1,63 |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  | **776,2** | **29,3** | **28** | **103,3** |
|  |  |  |  |  | **68,00** |  |  |  |  |

***День(2): вторник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 157 | Каша гречневая с сахаром | 200 | 14,93 | 152,36 | 5,26 | 4,68 | 24,43 |
|   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |
|   | гор.напиток | 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 13,58 | 100,4 | 4,6 | 3,6 | 12,6 |
|   | хлеб |   | батон | 50 | 2,98 | 96,4 | 3,4 | 0,6 | 20 |
|   |   |   | печенье | 40 | 9,6 | 314 | 0,5 |   | 82,4 |
|   |   |   | тортик "Боярушка" |  |  |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты |   | Яблоко |  |  | 46 | 0,3 |   | 11,2 |
|   |   |   | апельсин | 130 | 19,75 | 78 | 2,9 | 2,5 | 11 |
|   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | **60,84** | **787,16** | **16,96** | **11,38** | **161,63** |
| Обед | салат | пром | икра кабачковая | 60 | 4,57 | 46,8 | 0,8 | 2,8 | 4,4 |
|   | 1 блюдо | 54-7с-2020 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 12,80 | 119,6 | 5,2 | 2,8 | 18,5 |
|   | 2 блюдо | 54-9м-2020 | жаркое по-домашнему | 250 | 44,24 | 318 | 20,1 | 18,7 | 17,2 |
|   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |
|   | 3 блюдо |   | Компот из сухофруктов | 200 | 4,76 | 81 | 0,5 | 0 | 19,8 |
|   | хлеб бел. |   |   |  |  |   |   |   |   |
|   | хлеб черн. |   | хлеб | 50 | 1,63 | 96,4 | 3,4 | 0,6 | 20 |
|   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | **68,00** | **661,8** | **30** | **24,9** | **79,9** |

***День(3): среда***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 180 | 42,38 | 405,6 | 39,3 | 14,3 | 29,7 |
|   | гор.напиток | 54-2гн-2020 | чай с сахаром | 200 | 2,11 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,5 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб |   | Печенье | 30 | 6,6 | 460 | 7 | 19 | 66 |
|   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты | 100 | яблоко | 150 | 9,75 | 46 | 0,3 |   | 11,2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **60,84** | **938,4** | **46,8** | **33,3** | **113,4** |
| Обед | салат | 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 70 | 3,34 | 45,6 | 0,8 | 2,7 | 4,6 |
|   | 1 блюдо | 54-1с-2020 | Борщ из свежей капус со смет | 250 | 14,33 | 92,2 | 4,7 | 5,6 | 5,7 |
|   | 2 блюдо | 54-12м-2020 | Плов с курицей | 250 | 38,58 | 273,1 | 18,5 | 7,4 | 33,1 |
|   | 3 блюдо | 699 | Напиток из фруктов | 200 | 10,12 | 86,7 | 0,1 | 0 | 22,6 |
|   | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный | 50 | 1,63 | 105,6 | 3,3 | 0,3 | 22,2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **68,00** | **603,2** | **27,4** | **16** | **88,2** |

***День(4): четверг***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-3г-2020 | Макароны отварн с сыром | 200 | 22,33 | 276,9 | 10,5 | 9,1 | 38,1 |
|   | гор.напиток | 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 13,58 | 100,4 | 4,6 | 3,6 | 12,6 |
|   | хлеб |   | батон с маслом | 30/20 | 15,18 | 318 | 11,7 | 16 | 32,6 |
|   |   |   | сыр в нарезке |   |   | 53,7 | 3,5 | 4,4 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты | 100 | яблоко | 150 | 9,75 | 46 | 0,3 |   | 11,2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **60,84** | **795** | **30,6** | **33,1** | **94,5** |
| Обед | салат | 54-5з-2020 |  огурцы (сезонные) | 30 | 6,15 | 10,7 | 0,6 | 0,1 | 1,9 |
|   | 1 блюдо | 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 12,88 | 133,1 | 6,7 | 4,6 | 16,3 |
|   | 2 блюдо | 54-9м-2020 | Гречка тушеная с мясом | 250 | 42,64 | 318 | 5,7 | 4,82 | 38,4 |
|   | 3 блюдо | 869 | кисель | 200 | 4,7 | 86,7 | 1,36 | 0 | 29,02 |
|   |   | Пром | Хлеб пшеничный | 50 | 1,63 | 105,6 | 3,3 | 0,3 | 22,2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **68,00** | **654,1** | **17,66** | **9,82** | **107,82** |

***День(5): пятница***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-10К-2020 | Каша вязкая пшеничная с изюмом | 200 | 22,65 | 283,9 | 8,4 | 10,8 | 38,4 |
|   | гор.напиток | 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 3,44 | 27,9 | 0,3 | 0 | 6,7 |
|   |   |   | печенье | 30 | 7,2 | 460 | 7 | 19 | 66 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты |   | апельсин | 180 | 27,55 |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **60,84** | **771,8** | **15,7** | **29,8** | **111,1** |
| Обед | салат | 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 30 | 4,88 | 36,9 | 2,8 | 0,2 | 5,8 |
|   | 1 блюдо | 54-1с-2020 | Борщ из свежей капус со смет | 250 | 15,22 | 92,2 | 4,7 | 5,6 | 5,7 |
|   | 2 блюдо | 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 8,47 | 262,4 | 7,2 | 6,5 | 43,7 |
|   | гарнир | 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 60 | 27,90 | 221,3 | 13,7 | 13,1 | 12,4 |
|   | 3 блюдо | Пром | Сок ( в ассортименте ) | 200 | 9,90 | 42 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|   | хлеб бел. | Пром | Хлеб пшеничный | 50 | 1,63 | 70,4 | 2,2 | 0,2 | 14,8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **68,00** | **725,2** | **31** | **26** | **92,2** |

***День(6): понедельник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-16к-2020 | Каша вязкая молочн пшенная | 200 | 18,21 | 274,9 | 8,3 | 10,2 | 37,6 |
|   | гор.напиток | 54-2гн-2020 | чай с сахаром и лимоном | 200 | 3,44 | 27,9 | 0,3 | 0 | 6,7 |
|   | хлеб | 458 | пирожок с повидлом | 100 | 11,00 | 318 | 11,7 | 16 | 32,6 |
|   |   |   | тортик "Боярушка" |   |   | 314 | 0,5 |   | 82,4 |
| Завтрак 2 | фрукты |   | апельсин | 180 | 28,19 |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |   |   |   |  | **60,84** | **934,8** | **20,8** | **26,2** | **159,3** |
|  | **ДОП.ПИТАНИЕ:** |  | **молоко 3,2% жир."АВИШКА"** | **200** | **17,80** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |   |   |  |  |  |  |
| Обед | салат | 54-16з-2020 | Винегрет с растит маслом | 100 | 7,00 | 67,1 | 0,6 | 5,3 | 4,1 |
|   | 1 блюдо | 54-2с-2020 | борщ на масле слив со сметан | 250 | 19,06 | 137,9 | 5,9 | 7,1 | 12,7 |
|   | гарнир | 54-21г-2020 | Курица отварная | 100 | 19,50 | 154,8 | 32,2 | 2,3 | 1,2 |
|   | 2 блюдо | 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 6,76 | 262,4 | 7,2 | 6,5 | 43,7 |
|   | 3 блюдо |   | Компот из сухофруктов | 200 | 3,18 | 81 | 0,5 | 0 | 19,8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб черн. |   | хлеб | 50 | 1,50 | 96,4 | 3,4 | 0,6 | 20 |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **57,00** | **799,6** | **49,8** | **21,8** | **101,5** |

***День(7): вторник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-3г-2020 | Макароны отварн с сыром | 200 | 22,33 | 276,9 | 10,5 | 9,1 | 38,1 |
|   | гор.напиток | 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 13,58 | 100,4 | 4,6 | 3,6 | 12,6 |
|   | хлеб |   | батон с маслом | 50/10 | 9,10 | 96,4 | 3,4 | 0,6 | 20 |
|   |   |   | сыр в нарезке |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты |   | апельсин | 100 | 15,83 |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **60,84** | **473,7** | **18,5** | **13,3** | **70,7** |
| Обед | салат | 54-8з-2020 | Салат из капусты с морковью | 60 | 4,41 | 135,8 | 1,7 | 10,2 | 9,7 |
|   | 1 блюдо | 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 12,80 | 156,9 | 5,9 | 7,3 | 17 |
|   | 2 блюдо | 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 9,90 | 271,3 | 4,9 | 6,4 | 48,7 |
|   | гарнир | 54-11р-2020 | Рыба туш в сметанном соусе | 100 | 29,36 | 295,8 | 18,9 | 22 | 5,5 |
|   | сладкое |   | Сок натуральный | 200 | 9,90 | 42 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб черн. |   | хлеб | 50 | 1,63 | 96,4 | 3,4 | 0,6 | 20 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **68,00** | **998,2** | **35,2** | **46,9** | **110,7** |

***День(8): среда***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-13к-2020 | Каша мол пшеничная с изюмом | 180 | 14,92 | 270,3 | 8,2 | 9,2 | 38,6 |
|   | гор.напиток | 54-2гн-2020 | чай с сахаром | 200 | 2,11 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,5 |
|   |   | 54-1з-2020 | сыр в нарезке | 20 | 17,70 | 53,7 | 3,5 | 4,4 | 0 |
|   | хлеб |   | батон с маслом | 30/20 | 15,18 | 318 | 11,7 | 16 | 32,6 |
|   |   |   | тортик "Боярушка" |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты | 100 | яблоко | 160 | 10,93 | 46 | 0,3 |   | 11,2 |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **60,84** | **714,8** | **23,9** | **29,6** | **88,9** |
| Обед | салат | 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 30 | 4,88 | 76 | 1,3 | 4,5 | 7,7 |
|   | 1 блюдо | 54-9с-2020 | Суп картоф с фасолью | 250 | 18,20 | 157,4 | 8,5 | 5,7 | 18 |
|   | 2 блюдо | 54-9м-2020 | жаркое по-домашнему | 250 | 36,13 | 318 | 20,1 | 18,7 | 17,2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 3 блюдо | 699 | Напиток из фруктов | 200 | 7,16 | 86,7 | 0,1 | 0 | 22,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб черн. |   | хлеб | 50 | 1,63 | 96,4 | 3,4 | 0,6 | 20 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **68,00** | **734,5** | **33,4** | **29,5** | **85,5** |

***День(9): четверг***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 100 | 16,78 | 36,9 | 2,8 | 0,2 | 5,8 |
|   |   | 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 200 | 18,82 | 300,7 | 16,9 | 24 | 4,4 |
|   | гор.напиток | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 2,11 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,5 |
|   | хлеб |   | хлеб | 50 | 1,63 | 96,4 | 3,4 | 0,6 | 20 |
|   |   |   | печенье | 30 | 7,2 | 314 | 0,5 |   | 82,4 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты | 100 | яблоко | 220 | 14,3 | 46 | 0,3 |   | 11,2 |
|   |   |   | апельсин |   |   |   |   |   |   |
| Обед | салат | 54-3з-2020 | огурец соленый | 30 | 6,15 | 21,3 | 1,2 | 0,2 | 3,8 |
|   | 1 блюдо | 54-18с-2020 | суп пшенный | 250 | 14,33 | 83,6 | 2,14 | 2,24 | 13,71 |
|   | 2 блюдо | 516 | гречка с маслом | 180 | 9,90 | 208,5 | 5,2 | 4,8 | 38,4 |
|   | гарнир | 591 | Гуляш | 80 | 30,56 | 212 | 9,1 | 14,7 | 10,5 |
|   | 3 блюдо | 869 | кисель | 200 | 5,43 | 86,7 | 1,36 | 0 | 29,02 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб черн. |   | хлеб | 50 | 1,63 | 96,4 | 3,4 | 0,6 | 20 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **68,00** | **708,5** | **21,2** | **22,34** | **111,63** |

***День(10): пятница***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 180 | 42,38 | 405,6 | 39,3 | 14,3 | 29,7 |
|   | гор.напиток | 54-2гн-2020 | чай с сахаром | 200 | 2,11 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,5 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб |   | Печенье | 30 | 6,6 | 460 | 7 | 19 | 66 |
|   |   |   | тортик "Боярушка" |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | фрукты | 100 | яблоко | 150 | 9,75 | 46 | 0,3 |   | 11,2 |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **60,84** | **938,4** | **46,8** | **33,3** | **113,4** |
| Обед | салат | пром | икра кабачковая | 55 | 6,15 | 21,3 | 1,2 | 0,2 | 3,8 |
|   | 1 блюдо | 54-12с-2020 | Супс рыбными консервами | 250 | 21,84 | 144,6 | 9,9 | 4,8 | 15,6 |
|   | 2 блюдо | 54-12м-2020 | Плов  | 200 | 35,20 | 273,1 | 18,5 | 7,4 | 33,1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | сладкое | 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,18 | 81 | 0,5 | 0 | 19,8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб черн. |   | хлеб | 50 | 1,63 | 96,4 | 3,4 | 0,6 | 20 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |  |  |  |   | **68,00** | **616,4** | **33,5** | **13** | **92,3** |