

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Волчихинская СШ №2»

С.В.Цицилина



**Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных обедов (1класс с ГПД и дети ОВЗ) для организации питания детей МКОУ «Волчихинская СШ №2» на 2023-2024 учебный год**

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>День №1 - завтрак</b>						
1	Молочная каша пшеничная	220	5,80	5,48	18,57	146,80	
2	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	
3	Сыр	20	4,64	5,9	0,00	72,80	
4	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30	
	<b>Итого</b>		<b>16,36</b>	<b>15,50</b>	<b>75,07</b>	<b>485,30</b>	
	<b>День №1 - обед</b>						
1	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,89	8,49	84,75	
2	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
4	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30	

	Итого		31,88	12,76	57,04	476,05
	<b>День №2 - завтрак</b>					
1	Каша рисовая молочная	220	3,09	4,07	36,98	197,00
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
3	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>5,69</b>	<b>4,47</b>	<b>63,58</b>	<b>323,30</b>
	<b>День №2 - обед</b>					
1	Суп вермишелевый	250	2,68	2,8	17,14	104,5
2	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00
3	Макаронны отварные	150	5,59	4,52	26,45	196,80
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
5	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>23,31</b>	<b>16,96</b>	<b>82,75</b>	<b>610,60</b>
	<b>День №3 - завтрак</b>					
1	Каша молочная манная	200	5,21	5,08	16,42	132,20
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
3	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>7,81</b>	<b>5,48</b>	<b>43,02</b>	<b>258,50</b>
	<b>День №3 - обед</b>					
1	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
2	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
3	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
5	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>38,39</b>	<b>32,30</b>	<b>81,54</b>	<b>692,20</b>
	<b>День №4 - завтрак</b>					
1	Суп молочный вермишелевый	220	7,19	6,51	23,55	181,50
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
3	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>10,99</b>	<b>8,91</b>	<b>58,55</b>	<b>367,80</b>
	<b>День №4 - обед</b>					
1	Суп фасолевый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	Голень куриная запечённая	180	21,10	13,60	0,00	206,25
3	Гороховое пюре	100	7,30	0,50	14,30	136,50
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00

5	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>36,49</b>	<b>19,78</b>	<b>57,23</b>	<b>603,80</b>
	<b>День №5 - завтрак</b>					
1	Каша молочная кукурузная	220	5,47	5,61	18,15	144,98
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
3	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>8,07</b>	<b>6,01</b>	<b>44,75</b>	<b>271,28</b>
	<b>День №5- обед</b>					
1	Рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75
2	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00
3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
4	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>31,97</b>	<b>12,98</b>	<b>76,24</b>	<b>551,25</b>
	<b>День №6 - завтрак</b>					
1	Каша молочная ячневая	220	7,92	4,40	43,56	244,20
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,40	116,00
3	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>11,72</b>	<b>6,8</b>	<b>78,56</b>	<b>430,50</b>
	<b>День №6- обед</b>					
1	Суп рисовый	250	2,14	2,55	17,44	101,83
2	Макаронны отварные	150	5,59	4,52	26,45	196,80
3	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
5	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>30,05</b>	<b>25,36</b>	<b>75,25</b>	<b>593,13</b>
	<b>День №7 - завтрак</b>					
1	Каша молочная	220	6,24	6,1	19,70	158,64
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
3	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
4	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80
	<b>Итого</b>		<b>13,48</b>	<b>12,40</b>	<b>46,30</b>	<b>357,74</b>
	<b>День №7- обед</b>					
1	Суп вермишелевый	250	2,89	2,63	20,79	118,98
2	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
3	Тфтели мясные	80/30	11,78	12,91	14,90	223,00

4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
5	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>24,73</b>	<b>21,55</b>	<b>98,13</b>	<b>698,73</b>
	<b>День №8 - завтрак</b>					
1	Каша молочная пшеничная	220	5,80	5,48	36,98	197,00
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
3	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>8,4</b>	<b>5,88</b>	<b>63,58</b>	<b>323,30</b>
	<b>День №8 - обед</b>					
1	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2	Пирог с мясом	100	7,47	5,79	22,32	192,57
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
4	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>11,88</b>	<b>11,10</b>	<b>174,17</b>	<b>421,37</b>
	<b>День №9 - завтрак</b>					
1	Каша молочная манная	220	4,74	4,26	37,15	206,38
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
3	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>7,34</b>	<b>4,66</b>	<b>63,75</b>	<b>332,68</b>
	<b>День №9 - обед</b>					
1	Суп гречневый	250	7,46	6,85	21,35	177,00
2	Плов с мясом	200	25,38	21,25	44,61	471,25
3	Кисель	200	0,2	0,00	32,60	132,00
4	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>35,44</b>	<b>28,50</b>	<b>111,16</b>	<b>850,55</b>
	<b>День №10 - завтрак</b>					
1	Суп молочный вермишелевый	220	7,19	6,51	23,55	181,5
2	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>13,11</b>	<b>10,63</b>	<b>61,64</b>	<b>397,00</b>
	<b>День №10 - обед</b>					
1	Суп фасолевый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	Рыба запечённая/Голень куриная запеченная	90/180	7,65/21,10	1,01/13,60	3,18/0,00	52,50/206,25
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25

4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
5	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>18,80/32,25</b>	<b>11,49/24,08</b>	<b>66,56/63,38</b>	<b>450,80/604,55</b>