

УТВЕРЖДАЮ

и. о. директора МАОУ СШ д.Ореховно
 /С.Н.Бабанова/



**Примерное 10-дневное меню
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя школа д.Ореховно»
на 2022-2023 учебный год
для 1-4 классов**

Для организации бесплатного горячего питания для обучающихся 1 – 4 класса

**День 1
(понедельник)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Обед						
71.МТ2011	Огурцы свежие с р/м	огурцы свежие	60,00	0,46	3,65	1,43	40,38
119.МТ2011	Суп гороховый	бульон мясной, горох, картофель, морковь, соль,масло растит.,лук	200,00	5,9	1,67	25,34	133,79
243.МТ2012	Гуляш	Свинина нежирная	90,00	12,6 7	25,9 3	1,5	295,56
304.МТ2007	Рис отварной	Рис, масло сливочное, соль	150,00	3,6	4,32	37,53	203,55
376.МТ2011	Чай с сахаром		200,00	0,20	0,00	14,00	28,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Фрукты		200				
	Итого		930	24,79	35,90	93,62	770,25

**День 2
(вторник)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Обед						
23.М2011	Салат из свежих помидор с луком репчатым с р/м	помидоры, лук, растительное масло	60,00	0,68	3,71	2,83	47,46
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	Бульон мясной, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, соль	200,00	1,45	3,93	10,02	82,00
259.МТ2011	Жаркое по-домашнему	мясо кур, картофель, лук, морковь, соль	80/160	27,5 3	7,47	21,95	265
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	Сухофрукты, вода, сахар	200,00	0,04	0	24,76	94,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Сыр		15,00	4,9	11,55	17,1	193
	Фрукты		200				
	Итого		945	36,56	26,99	90,48	750,63

День 3 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование	Состав блюда	Масса порции,	Пищевые вещества	Энергетическая ценность
--------	-----------------------------	--------------	------------------	---------------------	----------------------------

	блюда		г	Б	Ж	У	(ккал)
1	2		3	4	5	6	7
	Обед						
29.МТ2011	Салат из свежих овощей с р/м	огурцы свежие, помидоры, растительное масло	60,00	1,2	0,48	2,76	25,2
101.МТ2011	Суп рисовый с картофелем	мясной бульон, рис, картофель, морковь, лук	200,00	1,58	2,19	11,66	72,6
309.МТ2011	Каша гречневая с мясом тушеным	крупа гречневая, соль, сливочное масло, мясо (тушенка свиная)	220,00	27,19	23,17	38,27	379,45
379.М2007	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток, сахар, молоко, вода	200,00	1,4	2	22,4	116,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Печенье		15,00	0,5	6,8	2,1	48,6
	Фрукты		200				
	Итого		925	33,83	34,97	91,01	710,82

**День 4
(четверг)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Обед						
52.МТ2011	Салат из свеклы отварной с р/м	свекла, соль, растительное масло	60,00	0,86	3,65	5,02	56,34
88.МТ2011	Щи из свежей капусты	мясной бульон, капуста, картофель, лук, морковь, соль	200,00	1,4	3,91	6,79	67,8
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	макаронные изделия, сливочное масло	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45
268.МТ2011	Котлета	Свинина нежирная, хлеб пшен., молоко или вода, сухари, соль, масло растит.	90	14,92	11,08	15,07	219,6
376.МТ2011	Чай с сахаром		200,00	0,20	0,00	14	28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Сыр		15,00	4,9	11,55	17,1	193
	Фрукты		200				
	Итого		945	29,56	35,04	98,25	802,16

**День 5
(пятница)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Обед						

59.МТ2011	Салат из моркови с яблоком с р/м	морковь, яблоки, раст. масло	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07
103.МТ2011	Суп с макаронными изделиями	мясной бульон, картофель, макаронные изделия, лук, морковь	200,00	2,18	7,24	16,36	94,32
145.МТ2011	Картофель, тушеный с луком	Картофель, лук, масло растительное, соль	150	4,8	7,8	34,2	227,04
230.МТ2007	Рыба жареная	Рыба, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное	90	10,5 8	10,6 2	2,48	147,37
517. П2012	Кисель	Концентрат киселя, сахар, вода	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Печенье		15,00	0,5	6,8	2,1	48,6
	Фрукты		200				
	Итого		945	21,16	32,89	82,28	724,37

**День 6
(понедельник)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Обед						
71.МТ2011	Овощи свежие в нарезке	огурцы свежие	60,00	1,24	0,48	2,76	25,2
41.МТ2007	Суп рыбный	Филе рыбы, картофель, рис, морковь, лук, масло растительное, вода, соль	200,00	9,6	0,45	6,9	79,1
291.МТ2011	Плов из птицы	мясо кур, рис, морковь, соль, масло раст.	230,00	20,3 1	17,0	35,6	377,0
376.МТ2011	Чай с сахаром		200,00	0,20	0,00	14,00	28,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Сыр		15	4,9	11,5	17,1	193,00
	Фрукты		200				
	Итого		935	38,21	29,76	90,18	771,27

**День 7
(вторник)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Обед						
20.МТ2011	Салат из свежих огурцов с р/м	огурцы свежие, р/м	60,00	0,46	3,65	1,43	40,38
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	бульон мясной, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, соль	200,00	1,45	3,93	10,02	82,00
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	макаронные изделия, сливочное масло	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45

243.МТ2012	Гуляш	свинина нежирная	90,00	12,6 7	25,9 3	1,5	295,56
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	сухофрукты	200,00	0,04	0	24,76	94,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Печенье		15,00	0,5	6,8	2,1	48,6
	Фрукты		200				
	Итого		945	22,6	45,16	80,08	798,16

День 8 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Обед						
48.МТ2011	Салат витаминный с р/м	капуста, морковь, р/м	60,00	0,50	3,66	3,16	47,64
88.МТ2011	Щи из свежей капусты	мясной бульон, капуста, картофель, лук, морковь, соль	200,00	1,40	3,91	6,79	67,8
312.МТ2011	Пюре картофельное	картофель, соль, масло сливочное	150,00	4,8	7,8	34,2	227,04
230.МТ2007	Рыба жареная	рыба, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное	90	10,5 8	10,6 2	2,48	147,37
376.МТ2011	Чай с сахаром		200,00	0,20	0,00	14,00	28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Сыр		15,00	4,9	11,55	17,1	193
	Фрукты		200				
	Итого		945	24,34	37,85	91,55	779,82

День 9 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Обед						
71.МТ2011	Помидор свежий с р/м	помидоры ,раст.масло	60,00	0,46	3,65	1,43	40,38
103.МТ2011	Суп с макаронными изделиями	мясной бульон, картофель, макаронные изделия, лук, морковь	200,00	2,18	7,24	16,36	94,32
309.МТ2011	Каша гречневая с мясом тушеным	крупа гречневая, сливочное масло, соль,мясо (тушенка свиная)	220,00	27,1 9	23,1 7	38,27	379,45
379.М2007	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток, сахар, молоко, вода	200,00	1,4	2,0	22,4	116,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Печенье		15,00	0,5	6,8	2,1	48,6
	Фрукты		200				
	Итого		925	33,69	43,19	94,38	747,72

**День 10
(пятница)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Состав блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Обед						
71.МТ2011	Овощи свежие в нарезке	огурцы свежие, помидоры	60,00	0,54	0,00	1,71	10,20
119.МТ2011	Суп гороховый	бульон мясной, горох, картофель, морковь, соль	200,00	5,9	1,67	25,34	133,79
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	макаронные изделия, сливочное масло	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45
268.МТ2011	Котлета	Свинина нежирная, хлеб пшеничный, молоко или вода, сухари, соль, масло растительное	90	14,9 2	11,08	15,07	219,6
517. П2012	Кисель	Концентрат киселя, сахар, вода	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	Печенье		15,00	0,5	6,8	2,1	48,6
	Фрукты		200				
	Итого		875	29,87	24,4	93,96	709,61