Утверждено

приказом МКОУ «Хулхутинская СОШ»

№ 127 от 30.08.2021г.

**Примерное десятидневное меню**

**для организации питания обучающихся 1-4 классов в МКОУ «Хулхутинская СОШ»**

**на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **№ рец.** | **Наименования блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетичес кая ценность****(ккал)** |
| **1-й день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | №182 | Каша жидкая молочная(рисовая) /с маслом | 200/10 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251 |
| 2 | №382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118 |
| 3 | № 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 |
| 4 | 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 5 | 338 | Фрукты свежие | 130 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого |  | **21,28** | **27,56** | **80,53** | **657,3** |
| **2-й день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | №395 | Сосиска отварная | 100 | 12,5 | 15,0 | 3,5 | 148,0 |
| 2 | №202 | Макароны отварные | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 |
|  | №376 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,1 | 46,29 |
| 9 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,82 | 141,0 |
| 5 | №20 | Салат из свеж. овощей(огурцы) | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
|  |  | Итого |  | **23,08** | **24,92** | **77,3** | **571,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №81 | Борщ с мясом | 200 | 10 | 9,7 | 13,7 | 182,1 |
| 2 | №379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |
| 3 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,82 | 141 |
| 4 | 338 | Фрукты (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
|  |  | Итого |  | **19,23** | **13,36** | **80,47** | **519,7** |
| **4-й день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | №260 | Плов с мясом | 200 | 11 | 15 | 50,5 | 381 |
| 2 | №349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 3 | №44 | Салат из свеж овощей | 40 | 0,255 | 1,292 | 0,959 | 16,244 |
| 4 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,82 | 141,0 |
|  |  | Итого |  | **16,48** | **16,86** | **113,29** | **671,04** |
| **5-й день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | №181 | Каша манная жидкая | 210 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 |
| 2 | №291 | Кисель из концентрата наплодовых и ягодных концентратах | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
| 3 | №4 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 10,4 | 2,2 | 0,35 | 72,87 |
| 4 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,82 | 141 |
| 5 |  | Итого |  | **21,07** | **13,4** | **82,55** | **540,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-й день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | №234 | Котлеты рыбные | 110 | 13,98 | 7,42 | 19,94 | 240 |
| 2 | № 312 | Гарнир (пюре картофельное) | 150 | 3,07 | 0.02 | 20,44 | 137,25 |
| 3 | №379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 |
| 4 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,82 | 141,0 |
| 5 | № 338 | Фрукт (банан) | 150 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 |
| 6 |  | Салат из овощей (огурцы) | 80 | 0,8 | 4,5 | 3,0 | 55,0 |
|  |  | Итого |  | **27,84** | **15,86** | **117,6** | **815,01** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7-й день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | № 112 | Суп с макаронными изделиямии картофелем из кур | 250 | 3,37 | 2,98 | 15,69 | 144 |
| 2 | №378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 |
| 3 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,82 | 141 |
| 4 |  Пром | Кондитерское изделие  | 60 | 2,88 | 1,68 | 46,62 | 201,48 |
| 5 |  | Итого |  | **12,33** | **6,49** | **108,03** | **567,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8-й день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | №246 | Гуляш | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| 2 | №171 | Гречка отварная | 150 | 4,8 | 9,8 | 32,7 | 238,2 |
| 3 | №382 | Какао с молоком | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| 4 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,82 | 141,0 |
| 5 | №388 | Фрукты свежие  | 130 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 |
|  |  | Итого |  | **28,83** | **29,43** | **119,35** | **848,73** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9-й день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | №104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,15 | 5,96 | 14,09 | 153,0 |
| 2 | №376 | Чай с сахаром | 200 | 007 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |
| 3 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0, 48 | 29,82 | 141,0 |
| 4 | №338 | Фрукты свежие | 130 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 |
| 5 |  |  |  | **11,98** | **6,86** | **73,31** | **422,3** |
|  |  | Итого |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10-й день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | №268 | Котлеты куриные | 90 | 12,5 | 14,1 | 8,4 | 220,5 |
| 2 | №312 | Гарнир (картофельное пюре) | 150 | 3,07 | 0,02 | 20,44 | 137,25 |
| 3 | №587 | Соус томатный | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 |
| 4 | № 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |
| 5 | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,82 | 141,0 |
| 6 | №67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 |
|  |  | Итого |  | **21,53** | **24,24** | **82,13** | **685,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана – М.: ДеЛи плюс, 2015г..

**Методические рекомендации МР №2.4.0179-20** «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций ( утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18.05.2020г.)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания » (под общей редакцией В.Т. Лапшиной – М:

«Хлебпродинформ», 2004г.