Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Клепиковская средняя общеобразовательная школа № 1»

ПРИКАЗ

02.09.2024 № 291

г. Спас-Клепики

«Об утверждении перспективного

10-тидневного меню питания»

В соответствии с подпунктом 8.1.3 пункта 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 04.09.2023 перспективное 10-тидневноеменю:

* Десятидневное цикличное меню завтраков–для обучающихся возрастных категорий: 1-4 классов (приложение 1);
* Десятидневное цикличное меню завтраков–для обучающихся возрастных категорий: 5-11 классов (приложение 2);
* Десятидневное цикличное меню обедов–для обучающихся ГПД: 1-5 классов (приложение 3);
* Десятидневное цикличное меню завтраков–для обучающихся льготных категорий: 1-11 классов (приложение 4);
* Десятидневное цикличное меню завтраков–для обучающихся категории «Социальная столовая»: 1-11 классов (приложение 5);

2. Шеф-повару Фадеевой Е.Л.:

* Вести ведомость контроля за рационом питания в соответствии с утвержденными десятидневными меню
* Строго выполнять положения утвержденных десятидневных меню.

3. Ответственному за организацию питания Осокиной С.Н.:

* следить, чтобы питание детей всех возрастных групп осуществлялось в соответствии с утвержденными десятидневными меню;
* составлять и вывешивать на информационных стендах и официальном сайте ежедневное меню горячего питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции;

4. Зав.складом Сергеевой Л.И.:

* обеспечить своевременную заявку и завоз набора продуктов питания, из которых готовят блюда и кулинарные изделия, указанные в утвержденных десятидневных меню;
* выдавать продукты питания согласно утвержденных десятидневных меню;

7. Служащей по кадрам Алаевой И.Н.. ознакомить с настоящим приказом работников, указанных в нем, под подпись и выдать каждому копии утвержденных десятидневных меню.

7. Признать утратившим силу приказ МОУ«Клепиковская СОШ № 1» от 01.09.2023№ 311 «Об утверждении перспективного десятидневного меню».

8. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

|  |  |
| --- | --- |
| Директор школы: | О.А. Яшина |

С приказом ознакомлен (а):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Подпись | Расшифровка |
|  |  |  |

Приложение 1 к приказу № 31 от 01.09.2023г.

по МОУ «Клепиковская СОШ № 1»

Десятидневное цикличное меню завтраков

для организации питания учащихся 1-4 классов в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Клепиковская средняя общеобразовательная

школа № 1»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **1-й деньПонедельник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,16 | 0,02 | 0,56 | 3 |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным с сыром | 150/5/20 | 10,5 | 9,64 | 34,87 | 271,5 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,28 | 62,8 |
|  | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,83 | 0,35 | 17,08 | 84,7 |
|  | **Итого** | 505 | 18,93 | 23,57 | 65,57 | 472,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **2-й деньВторник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком | 110/10 | 12,78 | 7,55 | 23,09 | 210,03 |
|  | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 |
|  | Кисель концент. | 200/15 | - | - | 26 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,83 | 0,35 | 17,08 | 84,7 |
|  | **Итого** | 525 | 16,33 | 8,62 | 83,81 | 485,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **3-й деньСреда**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Груша | 180 | 0,72 | 0,54 | 19,62 | 76,6 |
|  | Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,22 | 0,04 | 0,74 | 4 |
|  | Гречка отварная с маслом сливочным | 150/5 | 4,55 | 8,78 | 21,97 | 184,6 |
|  | Рыбная палочка | 90 | 2,85 | 2,61 | 6,72 | 61,8 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 710 | 10,68 | 12,48 | 74,13 | 438,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **4-й деньЧетверг**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,16 | 0,02 | 0,56 | 3 |
|  | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,35 | 4,43 | 37,42 | 50,5 |
|  | Голень куриная тушеная | 90 | 18,90 | 3,92 | - | 110,6 |
|  | Сок | 200 | - | - | 7,0 | 28 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 530 | 24,39 | 8,7 | 57,28 | 253,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **5-й деньПятница**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,3 | 4,28 | 34,87 | 201,1 |
|  | Гуляш со свининой | 90 | 2,16 | 6,42 | 0,96 | 70,5 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 11,01 | 87,75 | 61,8 |
|  | **Итого** | 650 | 10,52 | 22,61 | 154 | 468,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **6-й деньПонедельник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 54,2 |
|  | Сыр (порциями) | 20 | 4,60 | 3,80 | - | 72,80 |
|  | Каша молочная «Дружба» | 150/5 | 3,75 | 4,65 | 24 | 145,5 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,83 | 0,35 | 17,08 | 84,7 |
|  | **Итого** | 585 | 13,76 | 12,06 | 86,48 | 502,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **7-й деньВторник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,16 | 0,02 | 0,56 | 3 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150/5 | 6,8 | 7,13 | 37,57 | 231,1 |
|  | Гуляш из курицы | 90 | 8,94 | 0,54 | 0,15 | 41,1 |
|  | Сок | 200 | - | - | 7,0 | 28 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 530 | 17,88 | 8,02 | 45,28 | 365 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **8-й деньСреда**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,3 | 4,28 | 34,87 | 201,1 |
|  | Голень куриная тушеная | 90 | 18,90 | 3,92 | - | 110,6 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 650 | 28,32 | 28,92 | 47,11 | 380,47 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **9-й деньЧетверг**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Банан | 200 | 3 | 0,40 | 43,60 | 190 |
|  | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0,16 | 0,02 | 0,56 | 3 |
|  | Рис отварной со сливочным маслом | 150/5 | 3,35 | 4,43 | 37,42 | 50,5 |
|  | Куриные нагетцы | 90 | 4,66 | 3,78 | 5,29 | 73,35 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** |  | 11,23 | 9,46 | 85,99 | 480,75 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **10-й деньПятница**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,3 | 4,28 | 34,87 | 201,1 |
|  | Котлета по-домашнему из свинины | 90 | 5,44 | 18,28 | - | 186,4 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 650 | 13,8 | 23,79 | 77,59 | 584,3 |

Приложение 2 к приказу № 31 от 01.09.2023г.

по МОУ «Клепиковская СОШ № 1»

Десятидневное цикличное меню завтраков

для организации питания учащихся 5-11 классов в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Клепиковскаясредняя общеобразовательная

школа № 1»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **1-й деньПонедельник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным с сыром | 150/5/20 | 6,3 | 7 | 28,0 | 203 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,8 | 0,04 | 157 |
|  | Чай с сахаром, лимоном | 200/15 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,83 | 0,35 | 17,08 | 84,7 |
|  | **Итого** | 445 | 14,59 | 12,33 | 57,9 | 495,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **2-й деньВторник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком | 110/10 | 12,78 | 7,55 | 23,09 | 210,03 |
|  | Печенье | 20 | 3,8 | 5,9 | 2,5 | 209 |
|  | Кисель | 200/15 | - | - | 26 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,83 | 0,35 | 17,08 | 84,7 |
|  | **Итого** | 365 | 19,41 | 13,8 | 68,67 | 609,73 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **3-й деньСреда**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Овощи натуральные свежие (помидор) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,74 | 4 |
|  | Гречка отварная с маслом сливочным | 150/5 | 4,55 | 8,78 | 21,97 | 184,6 |
|  | Рыбная палочка | 30 | 2,85 | 2,61 | 6,72 | 61,8 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 430 | 9,96 | 11,94 | 54,51 | 362,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **4-й деньЧетверг**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,35 | 4,43 | 37,42 | 50,5 |
|  | Голень куриная тушеная | 70 | 18,90 | 3,92 | - | 110,6 |
|  | Сок | 200 | - | - | 7 | 28 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 450 | 24,23 | 8,68 | 56,72 | 250,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **5-й деньПятница**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,3 | 4,28 | 34,87 | 201,1 |
|  | Гуляш со свининой | 30/15 | 2,16 | 6,42 | 0,96 | 70,5 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 11,01 | 87,75 | 61,8 |
|  | **Итого** | 410 | 9,8 | 21,89 | 136,36 | 383,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **6-й деньПонедельник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Сыр (порциями) | 20 | 4,60 | 3,80 | - | 54,2 |
|  | Каша молочная «Дружба» | 150/5 | 3,75 | 4,65 | 24 | 145,5 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 2,83 | 0,35 | 17,08 | 84,7 |
|  | **Итого** | 405 | 11,54 | 8,98 | 53,86 | 334,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **7-й деньВторник**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150/5 | 6,8 | 7,13 | 37,57 | 231,1 |
|  | Гуляш из курицы | 30/15 | 8,94 | 0,54 | 0,15 | 41,1 |
|  | Сок | 200 | - | - | 7 | 28 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 410 | 17,72 | 8 | 57,02 | 362 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **8-й деньСреда**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,3 | 4,28 | 34,87 | 201,1 |
|  | Голень куриная тушеная | 70 | 18,90 | 3,92 | - | 110,6 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 450 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **9-й деньЧетверг**  **Завтрак** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пельмени со сметаной | 150/10 | 14,28 | 14,88 | 34,8 | 330 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 550 | 16,62 | 15,39 | 59,88 | 442,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику | Приемпищи, наименованиеблюда | Массапорции, г | Пищевыевещества (г) | | | Энерге- тическаяценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **10-й деньПятница**  **Завтрак** | | | | | | |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,3 | 4,28 | 34,87 | 201,1 |
|  | Котлета по-домашнему мясная | 40 | 5,44 | 18,28 | - | 186,4 |
|  | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15/5 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 50,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 61,8 |
|  | **Итого** | 420 | 13,08 | 23,07 | 59,95 | 499,7 |

Приложение 3 к приказу № 31 от 01.09.2023г.

по МОУ «Клепиковская СОШ № 1»

Десятидневное цикличное меню обедов для обучающихся ГПД: 1-5 классов

в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Клепиковскаясредняя общеобразовательная

школа № 1»

**1-й деньПонедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп вермишелевый с курицей с картошкой | 200/15 | - | 2,29 | - | 27 |
|  | Плов из курицы | 150 | 17,8 | 13,7 | 27,32 | 304 |
|  | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |  |
|  | Итого | 615 | 21 | 22,79 | 65,27 | 382,22 |

**2-й деньВторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп картофельный с рыбными консервами | 200/15 | 8,4 | 8,1 | 33 | 234 |
|  | Макароны | 100/5 | 3,4 | 4,6 | 21,3 | 154,5 |
|  | Котлеты мясные по-домашнему | 40 | 14 | 14,5 | 5,7 | 209 |
|  | Кисель | 200/15 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 605 | 28,5 | 34 | 117 | 721,6 |

**3-й деньСреда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Рассольник с курицей | 200/15 | 0,308 | 2,2 | 0,352 | 22,7 |
|  | Рис отварной со сливочным маслом | 100/5 | 9 | 3 | 86 | 40 |
|  | Гуляш со свининой | 30/15 | 14 | 17,2 | 5,2 | 231 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 595 | 26,508 | 29,4 | 129,502 | 344,92 |

**4-й деньЧетверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп гороховый с курицей | 200/15 | 1,15 | 0,45 | 7,47 | 39,3 |
|  | Рожки отварные со сливочным маслом с сыром | 100/15/5 | 6,3 | 7 | 28 | 203 |
|  | Сок | 200 | 0,3 | - | 27,3 | 112 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 565 | 10,35 | 14,45 | 83,57 | 368 |

**5-й деньПятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Борщ из свежей капусты с курицей | 200/15 | 7,56 | 8,04 | 25,73 | 177,63 |
|  | Рис отварной со сливочным маслом | 100/5 | 9 | 3 | 86 | 40 |
|  | Рыбные бургеры | 30 | 6,5 | 4,6 | 4,0 | 120,8 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 595 | 26,26 | 22,44 | 153,68 | 389,65 |

**2 неделя**

**1-й день Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп гороховый с картофелем, с курицей | 200/15 | 11,5 | 0,45 | 7,47 | 39,3 |
|  | Гречка отварная со сливочным маслом | 100/5 | 2,9 | 0,5 | 19,8 | 95 |
|  | Котлета мясная по-домашнему | 40 | 14 | 14,5 | 5,7 | 209 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 605 | 20,15 | 24,14 | 63,48 | 376,52 |

**2-й день Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  |  | Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Щи из свежей капусты с курицей с картофелем | 200/15 | 0,308 | 2,2 | 0,352 | 22,7 |
|  | Запеканка творожно – рисовая со сгущ.молоком | 110/10 | 11 | 10 | 4,4 | 290,27 |
|  | Сок | 200 | 0,3 | - | 27,3 | 112 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 575 | 14,208 | 19 | 59,85 | 438,67 |

**3-й день Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп вермишелевый с фрикадельками | 200/15 | 0,05 | 2,34 | 0,03 | 21,3 |
|  | Капуста тушеная с мясными конс. | 150/ | 2,5 | 4,6 | 10,7 | 94 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 615 | 5,75 | 13,74 | 48,68 | 166,52 |

**4-й день Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Щи из свежей капусты с курицей с картофелем | 200/15 | 0,309 | 2,2 | 0,352 | 22,7 |
|  | Рожки отварные ос сливочным маслом | 100\5 | 3,4 | 4,6 | 21,3 | 154,5 |
|  | Гуляш из курицы | 30/15 | 14 | 17,2 | 5,2 | 231 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,5 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 595 | 20,908 | 30,8 | 65,152 | 459,42 |

**5-й день Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп рисовый с курицей с картофелем | 200/15 | 4,65 | 4,62 | 13,34 | 107,65 |
|  | Картофельное пюре со сливочным  маслом | 100\5 | 2,2 | 0,50 | 25,8 | 17 |
|  | Сельдь атлантическая слабосолёная | 20 | 17 | 8,5 | - | 145 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,5 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 585 | 27,05 | 20,42 | 77,44 | 320,87 |

Приложение 4 к приказу № 31 от 01.09.2023г.

по МОУ «Клепиковская СОШ № 1»

Десятидневное цикличное меню обедов для организации питания учащихся льготных категорий(многодетных семей, детей- инвалидов, детей с ОВЗ, детей-сирот, СВО) в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Клепиковская средняя общеобразовательная

школа № 1»

**1-й деньПонедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп вермишелевый с курицей с картошкой | 200/15 | - | 2,29 | - | 27 |
|  | Плов из курицы | 150 | 17,8 | 13,7 | 27,32 | 304 |
|  | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |  |
|  | Итого | 615 | 21 | 22,79 | 65,27 | 382,22 |

**2-й деньВторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп картофельный с рыбными консервами | 200/15 | 8,4 | 8,1 | 33 | 234 |
|  | Макароны | 100/5 | 3,4 | 4,6 | 21,3 | 154,5 |
|  | Котлеты мясные по-домашнему | 40 | 14 | 14,5 | 5,7 | 209 |
|  | Кисель | 200/15 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 605 | 28,5 | 34 | 117 | 721,6 |

**3-й деньСреда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Рассольник с курицей | 200/15 | 0,308 | 2,2 | 0,352 | 22,7 |
|  | Рис отварной со сливочным маслом | 100/5 | 9 | 3 | 86 | 40 |
|  | Гуляш со свининой | 30/15 | 14 | 17,2 | 5,2 | 231 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 595 | 26,508 | 29,4 | 129,502 | 344,92 |

**4-й деньЧетверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп гороховый с курицей | 200/15 | 1,15 | 0,45 | 7,47 | 39,3 |
|  | Рожки отварные со сливочным маслом с сыром | 100/15/5 | 6,3 | 7 | 28 | 203 |
|  | Сок | 200 | 0,3 | - | 27,3 | 112 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 565 | 10,35 | 14,45 | 83,57 | 368 |

**5-й деньПятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Борщ из свежей капусты с курицей | 200/15 | 7,56 | 8,04 | 25,73 | 177,63 |
|  | Рис отварной со сливочным маслом | 100/5 | 9 | 3 | 86 | 40 |
|  | Рыбные бургеры | 30 | 6,5 | 4,6 | 4,0 | 120,8 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 595 | 26,26 | 22,44 | 153,68 | 389,65 |

**2 неделя**

**1-й день Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп гороховый с картофелем, с курицей | 200/15 | 11,5 | 0,45 | 7,47 | 39,3 |
|  | Гречка отварная со сливочным маслом | 100/5 | 2,9 | 0,5 | 19,8 | 95 |
|  | Котлета мясная по-домашнему | 40 | 14 | 14,5 | 5,7 | 209 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 605 | 20,15 | 24,14 | 63,48 | 376,52 |

**2-й день Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  |  | Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Щи из свежей капусты с курицей с картофелем | 200/15 | 0,308 | 2,2 | 0,352 | 22,7 |
|  | Запеканка творожно – рисовая со сгущ.молоком | 110/10 | 11 | 10 | 4,4 | 290,27 |
|  | Сок | 200 | 0,3 | - | 27,3 | 112 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 575 | 14,208 | 19 | 59,85 | 438,67 |

**3-й день Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп вермишелевый с фрикадельками | 200/15 | 0,05 | 2,34 | 0,03 | 21,3 |
|  | Капуста тушеная с мясными конс. | 150/ | 2,5 | 4,6 | 10,7 | 94 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 615 | 5,75 | 13,74 | 48,68 | 166,52 |

**4-й день Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Щи из свежей капусты с курицей с картофелем | 200/15 | 0,309 | 2,2 | 0,352 | 22,7 |
|  | Рожки отварные ос сливочным маслом | 100\5 | 3,4 | 4,6 | 21,3 | 154,5 |
|  | Гуляш из курицы | 30/15 | 14 | 17,2 | 5,2 | 231 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,5 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 595 | 20,908 | 30,8 | 65,152 | 459,42 |

**5-й день Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп рисовый с курицей с картофелем | 200/15 | 4,65 | 4,62 | 13,34 | 107,65 |
|  | Картофельное пюре со сливочным  маслом | 100\5 | 2,2 | 0,50 | 25,8 | 17 |
|  | Сельдь атлантическая слабосолёная | 20 | 17 | 8,5 | - | 145 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,5 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 585 | 27,05 | 20,42 | 77,44 | 320,87 |

Приложение 5 к приказу № 31 от 01.09.2023г.

по МОУ «Клепиковская СОШ № 1»

Десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся «Социальная столовая» в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Клепиковская средняя общеобразовательная

школа № 1»

**1 неделя**

**1-й деньПонедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп вермишелевый с курицей с картошкой | 200/15 | - | 2,29 | - | 27 |
|  | Плов из курицы | 150 | 17,8 | 13,7 | 27,32 | 304 |
|  | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |  |
|  | Итого | 615 | 21 | 22,79 | 65,27 | 382,22 |

**1 неделя**

**2-й деньВторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп картофельный с рыбными консервами | 200/15 | 8,4 | 8,1 | 33 | 234 |
|  | Макароны | 100/5 | 3,4 | 4,6 | 21,3 | 154,5 |
|  | Котлеты мясные по-домашнему | 40 | 14 | 14,5 | 5,7 | 209 |
|  | Кисель | 200/15 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 605 | 28,5 | 34 | 117 | 721,6 |

**1 неделя**

**3-й деньСреда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Рассольник с курицей | 200/15 | 0,308 | 2,2 | 0,352 | 22,7 |
|  | Рис отварной со сливочным маслом | 100/5 | 9 | 3 | 86 | 40 |
|  | Гуляш со свининой | 30/15 | 14 | 17,2 | 5,2 | 231 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 595 | 26,508 | 29,4 | 129,502 | 344,92 |

**1 неделя**

**4-й деньЧетверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп гороховый с курицей | 200/15 | 1,15 | 0,45 | 7,47 | 39,3 |
|  | Рожки отварные со сливочным маслом с сыром | 100/15/5 | 6,3 | 7 | 28 | 203 |
|  | Сок | 200 | 0,3 | - | 27,3 | 112 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 565 | 10,35 | 14,45 | 83,57 | 368 |

**1 неделя**

**5-й деньПятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Борщ из свежей капусты с курицей | 200/15 | 7,56 | 8,04 | 25,73 | 177,63 |
|  | Рис отварной со сливочным маслом | 100/5 | 9 | 3 | 86 | 40 |
|  | Рыбные бургеры | 30 | 6,5 | 4,6 | 4,0 | 120,8 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 595 | 26,26 | 22,44 | 153,68 | 389,65 |

**2 неделя**

**1-й день Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп гороховый с картофелем, с курицей | 200/15 | 11,5 | 0,45 | 7,47 | 39,3 |
|  | Гречка отварная со сливочным маслом | 100/5 | 2,9 | 0,5 | 19,8 | 95 |
|  | Котлета мясная по-домашнему | 40 | 14 | 14,5 | 5,7 | 209 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 605 | 20,15 | 24,14 | 63,48 | 376,52 |

**2 неделя**

**2-й день Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  |  | Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Щи из свеклы с курицей с картофелем | 200/15 | 0,308 | 2,2 | 0,352 | 22,7 |
|  | Запеканка творожно – с рисом со сгущ.молоком | 110/10 | 11 | 10 | 4,4 | 290,27 |
|  | Сок | 200 | 0,3 | - | 27,3 | 112 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 575 | 14,208 | 19 | 59,85 | 438,67 |

**2 неделя**

**3-й день Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп вермишелевый с фрикадельками | 200/15 | 0,05 | 2,34 | 0,03 | 21,3 |
|  | Капуста тушеная с мясными конс. | 150/ | 2,5 | 4,6 | 10,7 | 94 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,15 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 615 | 5,75 | 13,74 | 48,68 | 166,52 |

**2 неделя**

**4-й день Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Щи из свежей капусты с курицей с картофелем | 200/15 | 0,309 | 2,2 | 0,352 | 22,7 |
|  | Рожки отварные ос сливочным маслом | 100\5 | 3,4 | 4,6 | 21,3 | 154,5 |
|  | Гуляш из курицы | 30/15 | 14 | 17,2 | 5,2 | 231 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,5 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 595 | 20,908 | 30,8 | 65,152 | 459,42 |

**2 неделя**

**5-й день Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Суп рисовый с курицей с картофелем | 200/15 | 4,65 | 4,62 | 13,34 | 107,65 |
|  | Картофельное пюре со сливочным  маслом | 100\5 | 2,2 | 0,50 | 25,8 | 17 |
|  | Сельдь атлантическая слабосолёная | 20 | 17 | 8,5 | - | 145 |
|  | Чай с сахаром, лимон | 200/15/5 | 0,6 | - | 10,5 | 37,52 |
|  | Хлеб  -ржаной  -пшеничный | 30  35 | 2,2  0,4 | 0,4  6,4 | 11  16,8 | 5,5  8,2 |
|  | Итого | 585 | 27,05 | 20,42 | 77,44 | 320,87 |