Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОуправления Роспотребнадзора по Калужской области Директор МКОУ «Теребенская средняя школа»

 в Людиновском, Жиздринском, Хвастовичском, Хвастовичского района Калужской области

Ульяновском, Думиничском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Лузанчук \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Ипатова

**Примерное десятидневное меню горячих обедов обучающихся**

 **МКОУ»Теребенская средняя школа»**

**возрастная группа**

**с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше**

**Хвастовичского района Калужской области.**

д.Теребень 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Прием пищи,наименование блюда** | **Масса порции** | Пищевые вещества | **Энергетическая ценность** | Витамины ,мг | **Минеральные вещества,мг** |
| **рец** |  Б |  Ж |  У | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ на курином бульоне бульоне. | 250 |  2,0 | 5,3  | 13,1 | 106 |  0,03 | 4,8 |  0,4 |  0,04 | 34,36  | 41,0 | 14,0  |  1.0 |
| 487 | Куры отварные. | 100 | 19,2 | 7,4 | 0,6 | 150 | 0.07 | 1,8 | 0,05 | 1,46 | 16,0 | 138,93 | 17,23 | 1.6 |
| 332 | Макаронные изделия отварные. | 200 | 3,5 | 4,1 | 23,5 | 147,0 | 0.06 |  |  |  | 7,0 | 24,0 | 6,0 | 0.81 |
| 639 | Компот из сухофруктов |  200 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 0 | 0,41 | 0,08 |  | 9,74 | 15,97 | 7,66 | 0,27 |
|  200103 | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,10 | 41,00 | 200 |  | 0,00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |   |  |   |  |   |   |   |   |  |  |  |
|  | Итог | 850.0 | 31.6 | 17.9 | 93.90 | 665 | 0,16 | 7.01 | 0,53 | 1,5 | 67.1 | 127.23 | 44.89 | 3,68 |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№**  | **Прием пищи,наименование блюда** | **Масса порции** |  Пищевые вещества, | **Энергетическая ценность** | **Витамины мг** | **Минеральные вещества мг** |
| **Рец** |  Б |  ж |  У | В1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 200 | Суп картофельный на курином бульоне | 250 | 2.4 | 2.83 | 16.64 | 101.25 | 0.14 | 12.0 | 0.00 |  | 25.85 | 76.80 |  31.13 | 1.18 |
| 388 | Котлета рыбная | 100 | 0.50 | 85.50 | 0.80 | 102 | 0.1 |  15.3 | 0.1 |  2.20 | 36.2 | 114.1 | 31.0 | 1.2 |
| 216 | Картофель тушеный | 200 | 2.1 | 6.4 | 18.5 | 121 | 0.03 | 1.30 | 0.01 | 0.09 | 120.0 | 90.0 | 14.0 | 0.10 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 1.14 | 15 | 58 | 0.01 | 3.67 | 0.01 | 0.01 | 0.8 | 4.0 | 3.0 | 0.4 |
| 200103 | Хлеб ржаной | 100 | 6.60 | 1.10 | 41.0 | 200.00 |  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог** | 850.0 | **11.8** | **96.97** | **91.94** | **582-25** | **0.28** | **32.27** | **0.12** | **2.3** | **182-84** | **284-90** | **48.13** | **2.58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | **Энергетическая ценность** | **Витамины мг** | **Минеральные вещества мг** |
| **Рец** |  Б |  Ж |  У | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 204 |  Суп рисовый с курицей. | 250 | 6.18 | 3.30 | 14.65 | 113.00 | 0.11 | 8.33 | 0.00 |  | 24.98 | 96.93 | 29.45 | 1.24 |
| 462 | Тефтеля мясная | 100 | 13.8 | 16.4 | 13.1 | 257 | 0.1 | 10.1 | 0.02 | 0.4 | 36.58 | 104.9 | 39.6 | 2.9 |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 2.1 | 4.5 | 14.6 | 109 | 0.9 | 8.8 | 00.02 | 1.5 | 38.9 | 59.8 | 17.0 | 0.6 |
| 399 | Сок |  200  | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 2 | 4.00 | 0.00 | 0.20 | 14.00 | 17.00 | 18.00 | 0.8 |
| 200103 |  Хлеб ржаной | 100 | 6.60 | 1.10 | 41 | 200 |  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог** | 850.0 | 29.68 | **25.5** | **103.55** | **771.0** | **3.11** | **31.23** | **0.022** | **2.1** | **114-46** | **278.63** | **104.05** | **5.54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Прием пищи,наименование блюда** | **Масса порции** |  Пищевые вещества | **Энергетическая ценность** |  Витамины мг | **Минеральные вещества мг** |
| Б | Ж | У |
| **рец** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 139 | Суп гороховый на мясном бульоне. | 250 | 6.2 | 5.6 | 22.3 | 167 | 0.12 | 18.0 | 1.0 | 2.5 | 32.0 | 60.8 | 21.6 | 2.8 |
| 489 |  Рагу овощное с мясом птицы | 200 | 9.08 | 14.56 | 20.3 | 296.5 | 0.1 | 12.35 | 0.07 | 0.51 | 32.59 | 301.5 | 22.03 | 1.68 |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377 | Чай с лимоном |  200 | 0.3 | 1.14 | 15.2 | 60 | 0.01 | 3.67 | 0.01 | 0.4 | 8.0 | 4.0 | 3.0 | 0.4 |
| 200103 | Хлеб ржаной |  100 | 6.60 | 1.10 | 41.00 | 200.00 |  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог** | 750.0 | **22.18** | **22.4** | **98.8** | **723.5** | **0.23** | **34.02** | **1.08** | **3.41** | **72.59** | **366.3** | **46.63** | **4.88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | Прием пищи,наименование блюда. | **Масса порции** | Пищевые вещества,г | **Энергетическая ценность** | **Витамины мг** | **Минеральные вещества мг** |
| **рец** |  Б |  Ж |  У | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | Mg | **Fe** |
| **1** |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Щи из свежей капусты на курином бульоне |  250 | 2.0 | 4.3 | 10.0 | 88 | 0.06 | 20.3 | 0.39 | 0.04 | 28.4 | 13.69 | 5.88 | 0.9 |
| 388 | Котлета рыбная |  100  | 0.50 | 82.50 | 0.80 |  121 | 0.1 | 15.3 | 0.1 | 2.20 | 36.2 | 114.1 | 31.0 |  1.2 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая |  200  | 5.8 | 5.2 | 28.4 | 186 |  |  | 0.77 | 1.71 | 1.194 | 14.77 | 0.95 | 0.03 |
| 359 | Кисель |  200  | 0 | 0 | 16.04 | 60.20 |  |  |  |  | 4.65 | 4.42 |  | 0.03 |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200103 | Хлеб ржаной |  100 | 6.60 | 1.10 | 41.0 | 200.0 |  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог** |  | **850.0** | **14.9** | **93.1** | **655.2** | **0.16** | **30.6** | **1.26** | **3.95** | **70.444** | **146.98** | **30.83** | **2.16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | Пищевые вещества г | **Энергетическая ценность** | **Витамины мг** | **Минеральные вещества мг** |
| **Рец** | В1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | Mg | **Fe** |
|  Б |  Ж  |  У |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 145 | Свекольник на курином бульоне | 250 | 2.18 | 4.41 | 12.09 | 115.78 |  | 8.74 |  |  |  |  |  |  |
| 436 | Жаркое по домашнему | 200 | 9.78 | 14.1 | 19.88 | 326.2 | 0.11 | 7.17 | 0.22 | 0.8 | 17.5 | 27.8 | 35.2 | 2.19 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.3 | 0 | 15.7 | 62 | 0 | 0.41 | 0.08 |  | 9.74 | 15.97 | 7.66 | 0.27 |
| 200103 |  Хлеб ржаной |  100 | 16.60 | 1.10 | 41.0 | 200.00 |  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог** | 750.0 | **28.86** | **19.61** | **88.67** | 703-98 | **0.11** | **16.32** |  | **0.8** | **27.24** | **43.77** | **42.86** | **2.46** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | Прием пищи, наименование блюда | **Масса порции** |  Пищевые вещества | **Энергетическая ценность** |  **Витамины мг** | **Минеральные вещества мг** |
| **Рец** |  Б |  Ж |  У | В1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 | 8 | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  |  |   |   |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181 | Суп рыбный | 250 | 3.44 | 3.36 | 5.73 | 167.5 | 0.04 | 3.64 | 0.46 | 0.6 | 18.12 | 45.2 | 3.57 | 0.51 |
| 413 | Тефтеля мясная | 100 | 13.8 | 16.4 | 13.1 | 257 | 0.1 | 10.1 | 0.02 | 0.4 | 36.58 | 104.9 | 39.6 | 2.9 |
| 332 | Отварной макарон. | 200 | 3.5 | 4.1 | 23.5 | 147.0 | 0.06 |  |  |  | 7.0 | 24.0 | 6.0 | 0.81 |
| 399 | Сок | 200 | 1.0 | 0.20 | 20.20 |  92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.20 | 14.00 | 17.00 | 18.00 | 0.8 |
| 200103 | Хлеб ржаной | 100 | 6.60 | 1.10 | 41.0 | 200.00 |  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог** | 850.0 | **28.34** | **25.46** | **103.53** | **863..5** | **0.22** | **17.74** | **0.48** | **1.12** | **75.7** | **191.10** | **67.17** | **5.02** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | Пищевые вещества | **Энергетическая ценность** |  Витамины мг | **Минералы мг** |
| **рец** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | Мg | **Fe** |
|  Б |  Ж |  У |
| **1** |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111 | Суп с макаронными из. на курином бульоне. | 250 | 0.13 | 0.01 | 0.75 | 8.75 | 0 | 0.74 | 0.46 | 0.04 | 33.00 | 5.65 | 2.86 | 0.31 |
| 288 | Ленивые голубцы с отв.мясом. | 200 | 25.38 | 21.25 | 44.61 | 471.25 | 0.08 | 1.26 | 60.0 |  | 56.38 | 249.13 | 59.38 | 2.74 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0.3 | 1.14 | 15.2 | 60 | 0.01 | 3.67 | 0.01 | 0.01 | 8.0 | 4.0 | 3.0 | 0.4 |
| 200103 | Хлеб ржаной |  100 | 6.60 | 1.10 | 41.00 | 200.00 |  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог** | 750.0 | **32.41** | **23.5** | **101.56** | **740.0** | **0.09** | **5.67** | **60.47** | **0.05** | **97.38** | **258.78** | **65-24** | **3.45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Прием пищи,наименование блюда** | **Масса порции** | Пищевые вещества г | **Энергетическая ценность** |  **Витамины мг** | **Минеральные вещества** |
| **рец** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  Б |  Ж |  У |
|  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ на курином бульоне |  250 | 2.0 | 5.3 | 13.1 | 106 | 0.03 | 4.8 | 0.4 | 0.04 | 34.36 | 41.0 | 1.0 | 1.0 |
| 608 | Котлета мясная | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.70 | 228.75 | 0.10 | 0.15 | 28.75 |  | 43.75 | 166.38 | 32.13 | 1.50 |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 2.1 | 4.5 | 14.6 | 218 | 0.09 | 8.8 | 0.02 | 1.5 | 38.9 | 59.8 | 17.0 | 0.6 |
| 359 | Кисель |  200 | 0 | 0 | 16.04 | 120.40 |  |  |  |  | 4.65 | 4.42 |  | 0.03 |
| 200103 | Хлеб ржаной |  100 | 6.60 | 1.10 | 41.00 | 200.00 |  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог** | 850.0 | **26.25** | **22.45** | **100.44** | **873.15** | **0.22** | **8 75** | **29.17** | **1.54** | **121.66** | **271.60** | **43.13** | **1.63** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Прием пищи,наименование блюда** | **Масса порции** | Пищевые вещества г | **Энергетическая ценность** |  **Витамины мг** | **Минеральные веществамг** |
| **рец** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  Б |  Ж |  У |
| **1** |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 |  Суп гороховый на курином бульоне | 250 | 6.2 | 5.6 | 22.3 | 167 | 0.12 | 18.0 | 1.0 | 2.5 | 32.0 | 60.8 | 21.6 | 2.8 |
| 492 |  Плов | 200 | 17.8 | 18.48 | 33.46 | 380 | 0.2 | 0.52 | 0.1 | 2.34 | 80.9 | 69.3 | 56.8 | 1.82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 693 | Какао на молоке | 200 | 2.45 | 2.5 | 16.25 | 190 | 0.03 | 0.8 | 0.01 | 0.2 | 76.43 | 89.51 | 12.4 | 0.5 |
| 200103 | Хлеб ржаной |  100 | 6.60 | 1.10 | 41 | 200.00 |  | 0.00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог** | 750.0 | **33.05** | **27.68** | **113.01** | **937.0** |  | **19.32** | **1.11** | **5.04** | **189.33** | **219.61** | **90.80** | **5.12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |