

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**"Колпакская основная общеобразовательная школа"**

**Гайского городского округа Оренбургской области**

462645, Оренбургская область, Гайский район,

с. Колпакское, ул. Школьная, д. 46

тел. (35362)67-2-29

**** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**"Утверждаю"**

 **Директор школы: Фомичева И.И.**

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Примерное десятидневное меню**

**питания обучающихся**

**1 - 4 классов**

**2023 - 2024 учебный год**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Масса** **(г)** | **Белки** **(г)** | **Жиры** **(г)** | **Углеводы (г)** | **Калорийность (г)** |
| Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,8 | 7,3 | 33,6 | 228,1 |
| Бутерброд горячий с сыром | 60 | 8,1 | 12,4 | 15,4 | 207 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 16,2 | 64,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
| Пряники заварные | 60 | 3,5 | 2,8 | 45 | 219,6 |
| Йогурт  | 200 | 5,6 | 5 | 9 | 113 |
| **Всего**  | **740** | **25,5** | **27,6** | **129,2** | **879,7** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Масса (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорийность (г)** |
| Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 |
| Тефтели мясо - крупяные(ёжики) | 120 | 9,4 | 10,9 | 7,8 | 169,5 |
| Пюре картофельное | 150 | 3 | 5,1 | 20,4 | 140 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16,2 | 64,6 |
| **Всего**  | **570** | **15,9** | **16,4** | **65,2** | **476,8** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Масса (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорийность (г)** |
| Бутерброд с повидлом | 50 | 2,5 | 0,3 | 27,9 | 124,5 |
| Птица, тушённая в сметанном соусе | 120 | 16,46 | 22,41 | 2,57 | 277,04 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 0,7 | 35,9 | 172,2 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 21,3 | 128,3 |
| Яблоки | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,5 | 50,1 |
| **Всего**  | **650** | **30,06** | **27,01** | **106,67** | **792,94** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Масса (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорийность (г)** |
| Сыр порциями | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 |
| Запеканка из творога с морковью с соусом | 180 | 14,83 | 10,68 | 27,06 | 266,72 |
| Чай с молоком | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,2 | 99,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
| Кондитерские изделия без крема | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 |
| Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| **Всего**  | **545** | **24,13** | **18,98** | **85,96** | **620,02** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Масса (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорийность (г)** |
| Винегрет овощной  | 60 | 0,9 | 6,1 | 4,4 | 76,0 |
| Котлеты рубленные | 110 | 11,5 | 14,1 | 8,7 | 207,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,4 | 6,2 | 38,2 | 242,4 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 |
| Печенье сахарное | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| **Всего**  | **590** | **25,9** | **31,5** | **125,2** | **887,7** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Масса (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорийность (г)** |
| Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,2 | 4,1 | 7,5 | 72 |
| Плов из птицы | 200 | 17,8 | 23,2 | 43,9 | 455,5 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16,2 | 64,6 |
| Йогурт | 200 | 5,6 | 5 | 9 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| **Всего**  | **720** | **27,4** | **32,6** | **95,1** | **793,3** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Масса (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорийность (г)** |
| Бутерброд с сыром | 60 | 6,9 | 11,3 | 18,5 | 204,7 |
| Каша "Дружба" с маслом сливочным | 200 | 6,5 | 8 | 28,9 | 214,2 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 14,4 | 58,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| Пряники заварные | 60 | 3,5 | 2,8 | 45 | 219,6 |
| Яблоки  | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| **Всего**  | **690** | **18,9** | **22,9** | **130** | **808,6** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Масса (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорийность (г)** |
| Биточки из кур | 90 | 13,87 | 15,86 | 3,15 | 211,44 |
| Капуста тушеная  | 150 | 3,6 | 6 | 11,7 | 117 |
| Соки фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 |
| Пряники заварные | 70 | 4,1 | 3,3 | 52,5 | 256,2 |
| **Всего**  | **550** | **25,37** | **25,66** | **105,45** | **756,24** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Масса (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорийность (г)** |
| Салат из свежих помидоров и огурцов  | 80 | 0,7 | 4,9 | 3 | 60,2 |
| Рыба, запечённая с картофелем по - русски | 200 | 12,4 | 14,39 | 14,83 | 235,79 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Пряники заварные | 60 | 3,5 | 2,8 | 45 | 219,6 |
| **Всего**  | **570** | **18,9** | **22,29** | **106,13** | **699,39** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюда** | **Масса (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Калорийность (г)** |
| Омлет натуральный | 150 | 14 | 27 | 2,6 | 309,8 |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| Чай с сахаром  | 180 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| Батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| Яблоки  | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,3 | 59,3 |
| **Всего**  | **510** | **17,8** | **36,2** | **49,2** | **597,2** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора***