

**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**

**5 - 9 классов**

**2023 - 2024 учебный год**

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **День 1** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10.4 | 12.7 | 47.1 | 343.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Пряник | 60 | 3.5 | 2.8 | 45 | 219.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **16.9** | **15.9** | **116.2** | **675.9** |
|  | **День 2** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5.4 | 4.3 | 9.3 | 97.9 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Печенье | 60 | 4.5 | 5.9 | 44.6 | 249.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **13.2** | **10.6** | **90.2** | **509.5** |
|  | **День 3** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 250 | 13.2 | 11.4 | 47.8 | 346.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 60 | 1.7 | 2 | 46.4 | 210.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **17.9** | **13.8** | **117.1** | **664.2** |
|  | **День 4** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 250 | 6.7 | 7.2 | 31.6 | 217.8 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Пряник | 60 | 3.5 | 2.8 | 45 | 219.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **13.5** | **10.4** | **112.9** | **599.4** |
|  | **День 5** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-3соус | Соус томатный | 50 | 1.6 | 1.2 | 4.5 | 35.3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Печенье | 60 | 4.5 | 5.9 | 44.6 | 249.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **20.1** | **16** | **119.9** | **704.3** |
|  | **День 6** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами | 250 | 9.9 | 4.8 | 15.5 | 144.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 60 | 1.7 | 2 | 46.4 | 210.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **14.6** | **7.2** | **84.8** | **462.6** |
|  | **День 7** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 6.2 | 7.4 | 30 | 211.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Пряник | 60 | 3.5 | 2.8 | 45 | 219.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **12.7** | **10.6** | **97.9** | **538.6** |
|  | **День 8** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10м | Капуста тушеная | 250 | 27.5 | 27.5 | 16.7 | 424.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Печенье | 60 | 4.5 | 5.9 | 44.6 | 249.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **35.3** | **33.8** | **97.6** | **835.9** |
|  | **День 9** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-25с | Суп гороховый | 250 | 8.2 | 3.5 | 18.7 | 138.7 |
| 54-20хн | Кисель | 200 | 0.4 | 0.1 | 14.3 | 59.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 60 | 1.7 | 2 | 46.4 | 210.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **13.1** | **6** | **95.9** | **489.7** |
|  | **День 10** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-3соус | Соус томатный | 50 | 1.6 | 1.2 | 4.5 | 35.3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Пряник | 60 | 3.5 | 2.8 | 45 | 219.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **12.2** | **11.5** | **98.8** | **548.5** |

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