Утверждаю:

директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н. Толмачева

**10-дневное МЕНЮ**

**питания обучающихся 1-4 классов**

**на осенне-зимний период**

**в МКОУ СОШ с. Рожки**

**Малмыжского района Кировской области**

**с. Рожки**

**2023-2024**

**Неделя 1 День 1 Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные элементы мг | Витамины мг |
| белки | жиры | угле-воды | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| Горячий завтрак  | № 202 сб.№ 332, 2004 г. | Макаронные изделия отварные | 100/5 | 3,6 | 2,8 | 22 | 131 | 6,2 | 4,9 | 0,49 | 0,04 | 0,006 | 0,011 |
| № 104 сб. № 471, 2004 г. | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 80/30 | 12,0 | 11,3 | 9,2 | 187 | 24,21 | 20,86 | 0,90 | 0,04 | 0,10 | 0,08 |
| № 13 сб. № 16 2004 г. | Салат из свежих огурцов | 60/3 | 0,45 | 2,7 | 1,8 | 33 | 12,29 | 7,01 | 0,32 | 0,015 | 0,015 | 2,3 |
| № 291 сб. № 648 2004 г. | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,0 | 0,0 | 20 | 76 | 0,48 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 18,42 | 84 | 21,0 | 28,20 | 2,34 | 0,10 | 0,04 | 0,0 |
|  | **Итого за горячий завтрак:**  | **518** | **18,01** | **11,89** | **71,42** | **511** | **64,18** | **61,06** | **4,65** | **0,195** | **0,171** | **2,391** |

**Неделя 1 День 2 Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные элементы мг | Витамины мг |
| белки | жиры | Угле-воды | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| Горячий завтрак  | № 115 сб. ТТК № 5 | Рагу овощное с мясом | 200 | 18,7 | 22,8 | 18,8 | 355 | 46,78 | 43,22 | 2,84 | 0,09 | 0,16 | 11,33 |
| № 278 сб.№ 639, 2004 г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 | 28,69 | 18,27 | 0,61 | 0,01 | 0,03 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 84 | 21,0 | 28,20 | 2,34 | 0,10 | 0,04 | 0,00 |
|  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 0,03 | 0,02 | 10,0 |
|  | **Итого за горячий завтрак:** | **540** | **22,06** | **23,65** | **74,02** | **596** | **112,47** | **98,69** | **7,99** | **0,23** | **0,25** | **21,65** |

**Неделя 1 День 3 Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные элементы мг | Витамины мг |
| белки | жиры | Угле-воды | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| Горячий завтрак  | № 165 сб. № 297, 2004 г. | Каша гречневая рассыпчатая | 150/4 | 8,3 | 5,2 | 34,6 | 223 | 12,89 | 121,94 | 4,17 | 0,18 | 0,11 | 0,00 |
| № 105 сб. № 461, 2004 | Тефтели из говядины с соусом | 80/50 | 11,4 | 18,4 | 15,6 | 274 | 30,29 | 27,27 | 1,17 | 0,05 | 0,10 | 2,08 |
| № 268 сб.№ 685, 2004 г. | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,94 | 84 | 21,0 | 28,20 | 2,34 | 0,10 | 0,04 | 0,00 |
|  | **Итого за горячий завтрак:** | **524** | **21,76** | **24,03** | **78,04** | **616** | **64,44** | **177,41** | **7,71** | **0,33** | **0,25** | **2,08** |

**Неделя 1 День 4 Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные элементы мг | Витамины мг |
| белки | жиры | угле-воды | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| Горячий завтрак  | № 131 сб. № 520, 2004 г. | Картофельное пюре  | 150/6 | 3,1 | 5,25 | 19,5 | 140 | 36,41 | 29,38 | 1,06 | 0,12 | 0,10 | 5,18 |
| № 83 сб. № 388, 2004 г. | Котлеты рыбные  | 80/5 | 12,9 | 14,2 | 10,3 | 222 | 39,77 | 25,49 | 1,13 | 0,15 | 0,12 | 0,30 |
| № 274 сб № 693,2004 г. | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,5 | 13,7 | 88 | 108,57 | 51,10 | 0,60 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 84 | 21,0 | 28,20 | 2,34 | 0,10 | 0,04 | 0,00 |
|  | Апельсин  | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43 | 34,00 | 13,00 | 0,30 | 0,04 | 0,015 | 60,00 |
|  | **Итого за горячий завтрак:**  | **581** | **22,16** | **22,55** | **69,52** | **451** | **239,75** | **147,17** | **5,43** | **0,44** | **0,395** | **66,0** |

**Неделя 1 День 5 Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные элементы мг | Витамины мг |
| белки | жиры | Угле-воды | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| Горячий завтрак  | № 173 сб № 302 2004 г. | Каша рисовая молочная вязкая | 100/5 | 3,95 | 5,04 | 21,95 | 149 | 98,34 | 21,62 | 0,31 | 0,05 | 0,12 | 0,43 |
| № 99 сб. № 451, 2004 г. | Котлета из говядины с соусом | 80/30 | 13,8 | 11,1 | 11,1 | 200 | 25,42 | 20,87 | 1,00 | 0,07 | 0,10 | 0,81 |
| № 268 сб.№ 685, 2004 г. | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 21,0 | 28,20 | 2,34 | 0,10 | 0,04 | 0,00 |
|  | Огурец парниковый | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 10,2 | 8,41 | 0,3 | 0,018 | 0,012 | 4,2 |
|  | **Итого за горячий завтрак:**  | **515** | **20,26** | **16,63** | **62,01** | **474,6** | **146,04** | **79,1** | **3,98** | **0,238** | **0,272** | **5,44** |

**Неделя 2 День 1 Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные элементы мг | Витамины мг |
| белки | жиры | Угле-воды | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| Горячий завтрак  | № 202 сб.№ 332, 2004 г. | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,5 | 4,2 | 33 | 196 | 9,3 | 7,3 | 0,74 | 0,06 | 0,01 | 0,017 |
|  | № 99 сб. № 451, 2004 г. | Биточки из говядины | 80/30 | 13,8 | 11,1 | 11,1 | 200 | 25,42 | 20,87 | 1,00 | 0,07 | 0.10 | 0,81 |
|  |  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 21,0 | 28,20 | 2,34 | 0,10 | 0,04 | 0,00 |
|  | № 278 сб. № 639, 2004 г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 | 28,69 | 18,27 | 0,61 | 0,01 | 0,03 | 0,32 |
|  |  | **Итого за горячий завтрак:**  | **505** | **22,26** | **15,75** | **89,52** | **590** | **84,41** | **74,64** | **4,69** | **0,24** | **0,18** | **1,147** |

**Неделя 2 День 2 Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные элементы мг | Витамины мг |
| белки | жиры | Угле-воды | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| Горячий завтрак  | № 98 сб. № 436, 2004 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,04 | 16,08 | 16,24 | 271 | 6,38 | 5,75 | 0,28 | 0,008 | 0,005 | 1,28 |
| № 291 сб. № 648 2004 г. | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,0 | 0,0 | 20 | 76 | 0,48 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 21,0 | 28,20 | 2,34 | 0,10 | 0,04 | 0,00 |
| № 6 сб. № 43, 2004 г. | Салат из белоко-чанной капусты | 60 | 1,35 | 2,7 | 6,3 | 54,75 | 36,77 | 12,81 | 0,47 | 0,02 | 0,03 | 13,62 |
|  | **Итого за горячий завтрак:** | **500** | **18,35** | **19,18** | **60,46** | **485,75** | **64,63** | **46,76** | **3,15** | **0,128** | **0,075** | **14,9** |

**Неделя 2 День 3 Возрастная категория 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные элементы мг | Витамины мг |
| белки | жиры | угле-воды | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| Горячий завтрак  | № 131 сб. № 520, 2004 г. | Картофельное пюре  | 150/6 | 3,1 | 5,25 | 19,5 | 140 | 36,41 | 29,38 | 1,06 | 0,12 | 0,10 | 5,18 |
| № 104 сб. № 471, 2004 г. | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 80/30 | 12,0 | 11,3 | 9,2 | 187 | 24,21 | 20,86 | 0,90 | 0,04 | 0,10 | 0,08 |
| № 268 сб. № 685, 2004 г. | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,40 | 17,92 | 84 | 21,0 | 28,20 | 2,34 | 0,10 | 0,04 | 0,00 |
|  | Огурец парнико-вый (порционно) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 10,2 | 8,41 | 0,3 | 0,018 | 0,012 | 4,2 |
|  | **Итого за горячий завтрак:**  | **566** | **17,58** | **17,04** | **57,66** | **452,6** | **92,08** | **86,85** | **4,63** | **0,278** | **0,252** | **9,46** |

**Неделя 2 День 4 Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные элементы мг | Витамины мг |
| белки | жиры | Угле-воды | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| Горячий завтрак  | № 40 сб. № 71, 2004 г. | Винегрет овощной  | 80 | 1,0 | 1,8 | 5,8 | 44 | 18,58 | 12,92 | 0,54 | 0,02 | 0,02 | 4,14 |
|  | № 213 сб. № 366, 2004 г. | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | 100/15 | 17,18 | 12,38 | 22,00 | 270,0 | 35 | 20,18 | 0,47 | 0,04 | 0,21 | 0,275 |
|  | № 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 21,0 | 28,20 | 2,34 | 0,10 | 0,04 | 0,00 |
|  |  | Яблоко  | 100 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 47 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 0,03 | 0,02 | 10,0 |
|  |  | **Итого за горячий завтрак:**  | **535** | **20,44** | **14,81** | **60,52** | **480** | **90,84** | **70,3** | **5,58** | **0,19** | **0,29** | **14,415** |

**Неделя 2 День 5 Возрастная категория 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные элементы мг | Витамины мг |
| белки | жиры | Угле-воды | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| Горячий завтрак  | № 161 сб. № 108 2001 г. | Пюре гороховое | 100/5 |  10,14 | 2,97 | 23,8 | 167 | 0,62 | 51,23 | 3,33 | 0,35 | 0,07 | 0,00 |
| № 99 сб. № 451, 2004 г. | Котлета из говядины с соусом | 80/30 | 13,8 | 11,1 | 11,1 | 200 | 25,42 | 20,87 | 1,00 | 0,07 | 0,10 | 0,81 |
| № 268 сб.№ 685, 2004 г. | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 21,0 | 28,20 | 2,34 | 0,10 | 0,04 | 0,00 |
|  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 0,03 | 0,02 | 10,0 |
|  | **Итого за горячий завтрак:**  | **555** | **26,4** | **14,51** | **72,52** | **533** | **63,3** | **109,3** | **8,9** | **0,55** | **0,23** | **10,81** |