

**УТВЕРЖДАЮ:**



**Директор:**

**Н.Г.Лукшанова**  
приказ №126 от 01.09.2022г.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)  
МКОУ "Ачинеровская СОШ" на 2022- 2023 учебный год**

№ рец	Прием пищи	Наименование блюд	Выход вес порции,г	Энергетическая ценность., ккал.	Пищевые вещества, г		
					Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Неделя 1</b>						
	<b>День 1</b>						
	Завтрак	1.Макароны с сыром 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный 4.Фрукт (яблоко)	200 200 40 100	289,2 56,0 109,6 96,0	10,4 0,2 3,2 1,5	11,4 0,0 2,8 0,5	31,2 14,0 20,4 18,0
	<b>Итого за завтрак</b>		540	550,8	15,3	14,7	83,6
	Обед	1.Салат из свежих свеклы и капусты с р/м 2.Суп картофельный с бобовыми 3.Плов из мяса птицы 4.Кисель 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной	60 200 200 200 40 30	42,0 185,5 265,2 110,8 109,6 77,7	1,0 6,8 13,8 0,6 3,4 2,4	0,2 2,4 15,6 0,0 2,8 1,9	8,1 19,3 22,4 31,6 19,6 15,8
	<b>Итого за обед</b>		730	790,8	28,0	22,9	116,8
	<b>День 2</b>						
	Завтрак	1.Каша гречневая молочная 2.Чай с молоком 3.Бутерброд с маслом 4.Кондитерские изделия (печенье)	220 200 40/20 30	212,3 105,8 179,4 40,7	9,5 1,8 2,6 0,7	5,0 1,4 9,4 0,9	32,8 20,4 23,6 6,3
	<b>Итого за завтрак</b>		510	538,2	14,6	16,7	83,1

	Обед	1.Салат из свежих овощей с р/м 2.Суп крестьянский 3.Вареники с картофелем 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной	60 200 200 200 40 30	53,5 151,0 301,4 45,6 109,6 77,7	0,6 8,5 10,2 0,6 3,4 2,4	3,4 7,6 7,6 0,2 2,8 1,9	3,7 7,3 60,4 10,2 19,6 15,8
	<b>Итого за обед</b>		730	738,8	25,7	23,5	117,0
	<b>День 3</b>						
	Завтрак	1.Каша пшеничная молочная 2.Чай с лимоном 3.Хлеб пшеничный 4.Блинчики со сгущенкой	220 200 40 30/20	267,5 82,2 109,6 106,1	7,8 0,4 2,9 1,6	7,3 0,2 2,8 1,9	34,0 15,4 19,6 15,8
	<b>Итого за завтрак</b>		510	565,4	12,7	12,2	84,8
	Обед	1.Салат из св. моркови и свеклы с р/м 2.Суп рисовый 3.Бефстроганов из мяса птицы 4.Макароны отварные 5.Цикорий с молоком 6.Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной	60 200 90 150 200 40 30	39,1 143,8 184,0 147,0 24,2 109,6 77,7	1,02 7,4 10,4 3,4 0,4 2,9 2,4	1,9 8,8 4,6 2,6 0,4 2,8 1,9	5,6 11,8 2,6 40,0 13,6 19,6 15,8
	<b>Итого за обед</b>		770	725,4	27,9	23,0	109,0
	<b>День 4</b>						
	Завтрак	1.Каша манная молочная 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с сыром 4.Фрукты (слива)	220 200 40/15 100	304,8 105,6 101,9 49,0	8,4 4,4 5,2 0,8	6,3 4,4 8,3 0,3	43,4 14,4 8,1 9,6
	<b>Итого за завтрак</b>		575	561,3	18,8	19,3	75,5

	Обед	1.Салат из св-х овощей с р/м 2.Борщ со свежей капустой 3.Рыба в томатном соусе 4.Пюре картофельное 4.Кисель 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной	60 200 90 150 200 40 30	53,5 138,2 170,1 122,6 110,8 109,6 77,7	0,6 4,7 7,0 4,6 1,0 2,9 2,4	3,4 5,0 3,4 6,9 0,0 2,8 1,9	3,6 8,8 5,5 12,8 31,6 19,6 15,8
	<b>Итого за обед</b>		770	782,5	23,2	23,4	97,7
	<b>День 5</b>						
	Завтрак	1.Каша овсяная молочная 2.Чай с молоком 3.Бутерброд с повидлом 4.Кондитерские изделия(пирожное)	220 200 40/20 30	249,6 105,8 92,7 103,2	9,5 1,8 1,6 1,6	9,3 1,4 7,4 2,4	34,3 20,4 13,0 16,3
	<b>Итого за завтрак</b>		510	551,3	14,5	20,5	84,0
	Обед	1.Салат витаминный с р/м 2.Суп с макаронными изделиями 3.Гуляш из мяса птицы 4.Гречка отварная 5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной	60 200 90 150 200 40 30	50,1 162,3 186,7 135,3 45,6 109,6 77,7	0,8 5,4 9,4 5,4 0,6 2,9 2,4	2,0 11,0 3,9 1,5 0,2 2,8 1,9	4,9 14,8 2,3 25,1 10,2 19,6 15,8
	<b>Итого за обед</b>		770	767,3	26,9	23,3	92,7
	<b>Неделя 2 День 6</b>						
	Завтрак	1.Каша рисовая молочная 2.Чай с сахаром 3. Сырники из творога со сметаной 4. Хлеб пшеничный	220 200 30/20 40	229,3 56,0 156,9 109,6	6,0 0,2 6,9 2,9	8,0 0,0 4,6 2,8	30,6 14,0 5,0 19,6
	<b>Итого за завтрак</b>		510	551,8	16,0	15,4	69,2

	Обед	1. Салат из свежих капусты и моркови с р/м 2. Суп картофельный с бобовыми 3. Котлета 4. Пюре картофельное 5. Цикорий с молоком 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	60 200 90 150 200 40 30	84,4 185,5 174,6 122,6 24,2 109,6 77,7	1,0 6,8 8,1 4,6 0,4 2,9 2,4	5,4 2,4 10,4 6,9 0,4 2,8 1,9	8,5 19,3 5,6 12,8 13,6 19,6 15,8
	<b>Итого за обед</b>		770	778,6	26,2	30,2	95,2
	<b>День 7</b>						
	Завтрак	1. Каша пшённая молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом 4. Фрукт (яблоко)	220 200 40/20 100	127,8 105,6 179,4 96,0	7,0 4,4 2,6 1,5	4,8 4,4 9,4 0,5	44,8 14,4 23,6 18,0
	<b>Итого за завтрак</b>		580	508,8	15,5	19,1	100,8
	Обед	1. Салат винегрет с р/м 2. Щи со свежей капустой 3. Макароны с тушёной 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	60 200 200 200 40 30	46,0 91,3 291,4 110,8 109,6 77,7	1,02 6,5 12,2 1,0 2,9 2,4	2,9 4,5 10,6 0,0 2,8 1,9	4,1 5,0 40,2 31,6 19,6 15,8
	<b>Итого за обед</b>		730	726,8	26,02	22,7	116,3
	<b>День 8</b>						
	Завтрак	1. Каша гречневая молочная 2. Чай с молоком 3. Бутерброд с сыром 4. Кондит. изделия (пряник)	220 200 40/20 30	212,3 105,8 101,9 123,8	9,5 1,8 5,2 1,5	5,0 1,4 8,3 1,5	32,8 20,4 8,1 21,4
	<b>Итого за завтрак</b>		510	543,8	18,0	16,2	82,7

	Обед	1.Салат из свежих овощей с р/м 2.Суп рассольник 3.Пельмени с мясом 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной	60 200 200 200 40 30	53,5 134,5 338,0 45,6 109,6 77,7	0,6 4,3 15,4 0,6 2,9 2,4	3,4 4,5 14,2 0,2 2,8 1,9	3,6 18,3 33,0 10,2 19,6 15,8
	<b>Итого за обед</b>		730	758,9	26,2	27,0	100,5
	<b>День 9</b>						
	Завтрак	1.Каша пшеничная молочная 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный 4.Оладьи со сметаной	220 200 40 30/20	267,5 56,0 109,6 126,1	7,8 0,2 2,9 5,0	7,3 0,0 2,8 5,6	34,0 14,0 19,6 15,4
	<b>Итого за завтрак</b>		510	559,2	15,9	15,7	83,0
	Обед	1.Салат витаминный с р/м 2.Суп рыбный 3.Картофель по-домашнему 5.Цикорий с молоком 6.Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной	60 200 200 200 40 30	50,1 186,9 260,8 24,2 109,6 77,7	0,8 7,4 12,3 0,4 2,9 2,4	2,0 7,6 9,0 0,4 2,8 1,9	4,9 23,7 27,8 13,6 19,6 15,8
	<b>Итого за обед</b>		730	709,3	26,2	23,7	105,4
	<b>День 10</b>						
	Завтрак	1.Каша овсяная молочная 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с повидлом 4.Кондит.изделия (пирожное)	220 200 40/20 30	249,6 105,6 92,7 103,2	9,5 4,4 1,6 1,6	9,3 4,4 7,4 2,4	34,3 14,4 13,0 16,3
	<b>Итого за завтрак</b>		510	551,1	17,1	23,5	78,0

	Обед	1.Салат из свежих моркови и капусты с р/м	60	84,4	1,0	5,4	8,5
		2.Суп с клёцками	200	122,8	6,4	2,6	16,4
		3.Тефтели	90	156,8	7,8	9,2	5,1
		4.Гречка отварная	150	135,3	5,4	1,5	25,1
		5.Кисель	200	110,8	1,0	0,0	31,6
		6.Хлеб пшеничный	40	109,6	2,9	2,8	19,6
		7.Хлеб ржаной	30	77,7	2,4	1,9	15,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>792,2</b>	<b>33,8</b>	<b>26,0</b>	<b>124,4</b>

Примечание: 1. согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.-2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2.согласно п.п.9.3. и 9.4. СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С- витаминизация готовых 3-х блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в кисели, в компоты после охлаждения до 15\* С для компота и 35\*С для киселя непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

Среднее потребление пищевых нутриентов.

Дни по меню	Энергетическая ценность, калл.	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
1	1336,4	73,5	41,1	200,2
2	1277,0	42,2	32,8	193,8
3	1298,8	62,6	26,9	169,9
4	1343,8	43,5	49,3	212,3
5	1318,6	47,0	56,8	182,7
6	1330,4	43,6	48,0	131,8
7	1235,6	54,6	35,6	218,2
8	1302,7	53,4	62,4	170,7
9	1268,5	50,0	24,2	161,3
10	1348,5	45,9	60,9	226,4
среднее	1306,0	51,6	43,8	186,7