**Согласовано Утверждаю**

Начальник ТО Управления Директор МБОУ КСОШ №2

Роспотребнадзора М.А. Стародубцева

по Алтайскому краю в Кулундинском, «13» февраля 2024г.

Благовещенском, СуетскомиТабунском районах

Б.В. Сергиенко

**Меню**

МБОУ КСОШ №2 (1-4 классы)

с 13.02.2024г

(на 10 дней)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |  | |  |
| Неделя 1  День 1  Завтрак | Каша рисоая молочная | 220,0 | 9,46 | 9,52 | 44,92 | 363,16кк | | 10 |
| Чай с лимоном | 220,0 | 0,4 | 0 | 24,76 | 58,0кк | | 868 |
| Хлеб йодированныйс маслом и сыром | 30,0/10,0/20,0 | 1,6/5,06 | 1,2/8,2/6,44 | 14,1/30,10 | 73,0/75,0/74,2кк | | б/н |
| **Итого за завтрак** |  | 500,0 | 16,52 | 25,36 | 113,88 | 643,36кк | |  |
| День 2  Завтрак | Макароны с маслом | 150,0/5,0 | 5,52/0 | 4,52/4,10 | 26,45/0,05 | 168,45/37,5кк | | 688 |
| Голень куриная тушеная | 100,0 | 25,13 | 12,59 | 5,73 | 193,7кк | | 301 |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0 | 0 | 14,1 | 28,0кк | | 943 |
| Винегрет овощной | 60,0 | 0,81 | 3,70 | 4,71 | 54,96кк | | 45 |
| Хлеб йодированный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73,0кк | | б/н |
| **Итого за завтрак** |  | 545,0 | 33,1 | 25,46 | 65,84 | 553,09кк | |  |
| День 3  Завтрак | Гречневый гарнир | 150,0 | 7,46 | 5,61 | 35,74 | 230,45 кк | | 679 |
| Котлета мясная | 100,0 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75кк | | 608 |
| Подлив томатный | 50,0 | 4,48 | 11,2 | 6,3 | 60,44кк | | Б/н |
| Хлеб йодированный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73,0кк | | б/н |
| Сок мультифрукт | 200,0 | 0,7 | 0,3 | 14,4 | 90,0кк | | б/н |
| **Итого за завтрак** |  | 530,0 | 29,76 | 29,56 | 86,24 | 682,64кк | |  |
| День 4  Завтрак | Жаркое с говядиной | 200,0 | 14,3 | 10,0 | 3,0 | 270,0кк | | 631 |
| Напиток снежок | 200,0 | 6,4 | 4,8 | 28,4 | 140,0кк | | б/н |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 1,6 | 0,2 | 14,1 | 73,0кк | | б/н |
| Яблоко | 100,0 | 0,7 | 0,7 | 17,25 | 79,0кк | | 368 |
| **Итого за завтрак** |  | 530,0 | 23,3 | 16,25 | 63,15 | 562,0кк | |  |
| День 5  Завтрак | Горошница | 150,0 | 13,6 | 6,9 | 35,0 | 255,0кк | | 197 |
| Тефтеля мясная | 100,0 | 13,77 | 6,22 | 7,73 | 130,98кк | | 152 |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73,0 | | б/н |
| Компот из сухофруктов | 200,0 | 0,7 | 0 | 54,0 | 94,0кк | | 868 |
|  | Сыр порционный | 20,0 | 5,06 | 6,44 | 0 | 74,2кк | | б/н |
| **Итого за завтрак** |  | 500,0 | 34,73 | 20,76 | 110,83 | 627,18 | |  |
| **Возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № ТТК |
| белки | жиры | углеводы |  | |  |
| Неделя 2  День 1  Завтрак | Каша пшенная молочная с маслом | 235,0/5,0 | 5,6/0 | 6,8/4,10 | 33,6/0,10 | 270,0/37,5кк | | 185 |
| Кофе напиток | 215,0 | 1,4 | 1,75 | 21,35 | 129,0кк | | 958 |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73,0кк | | б/н |
|  | Сыр порционный | 16,0 | 5,06 | 6,44 | 0 | 74,2кк | | б/н |
| **Итого за завтрак** |  | 501,0 | 13,66 | 20,29 | 69,15 | 583,7кк | |  |
| День 2  Завтрак | Плов со свининой | 200,0 | 15,52 | 14,52 | 26,4 | 544,0кк | | 265 |
| Огурец нарезка | 70,0 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 7,0кк | | 71 |
| Чай с лимоном | 200,0 | 0,4 | 0 | 24,76 | 58,0кк | | 868 |
| Хлеб йодированный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73кк | | б/н |
| **Итого за завтрак** |  | 500,0 | 17,87 | 15,78 | 66,21 | 682кк | |  |
|  | Гречневый гарнир | 150,0 | 7,46 | 5,61 | 35,74 | 230,45кк | | 679 |
|  | Котлета из мяса кур | 100,0 | 14,0 | 13,4 | 13,0 | 229,0кк | | 294 |
|  | Подлив томатный | 50,0 | 4,48 | 11,2 | 6,3 | 60,4кк | | б/н |
| День 3 завтрак | Хлеб йодированный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73,0кк | | б/н |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0 | 0 | 14,5 | 28,0кк | | 943 |
| Мандарин | 100,0 | 0,8 | 0,3 | 7,5 | 64,0кк | | 342 |
| **Итого за завтрак** |  | 630,0 | 28,34 | 31,71 | 91,14 | 684,0кк | |  |
| День 4  Завтрак | Каша перловая | 150,0 | 4,7 | 5,6 | 26,0 | 175,0кк | | 9 |
| Гуляш с говядиной | 100,0 | 7,2 | 9,15 | 2,96 | 197,76кк | | 152 |
| Салат из свеклы и сыра | 70,0 | 4,94 | 9,5 | 7,94 | 137,0кк | | 50 |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0 | 0 | 14,5 | 28,0кк | | 943 |
| Хлеб йодированный | 30,0 | 1,2 | 1,6 | 14,1 | 73,0кк | | Б/Н |
| **Итого за завтрак** |  | 550,0 | 18,4 | 25,85 | 65,5 | 610,76кк | |  |
| День 5  Завтрак | Картофельное пюре | 150,0 | 3,6 | 4,8 | 20,45 | 167,25кк | | 321 |
| Котлета рыбная | 100,0 | 10,9 | 3,7 | 12,0 | 123,0кк | | 283,2 |
| Сок натуральный | 200,0 | 0,7 | 0,3 | 14,4 | 90,0кк | | б/н |
|  | Хлеб йодированный | 30,0 | 1,2 | 1,6 | 14,1 | 73кк | | б/н |
|  | Яблоко | 100,0 | 0,7 | 0,7 | 17,25 | 69,2кк | | 368 |
| **Итого за завтрак** |  | 580,0 | 16,8 | 10,8 | 117,8 | 522,45кк | |  |