|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре**  **цепту**  **ры** | **Наименование**  **блюд** | **Выход**  **гр 1-4 кл** | | **белки** | **жиры** | | | **Углево**  **ды** | | **Энерг**  **ценнос**  **ккал** | | **ВИ**  **В1** | | **ТА**  **С** | | **МИ**  **А** | | **НЫ**  **Е** | | **Минер-**  **Са** | | **льные**  **Р** | | **веще**  **M g** | | **ства**  **Fe** |
|  | **1 день :** |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 139/04 | Суп карт.с бобов. | 250 | | 17,6 | 19,6 | | | 32,2 | | 287 | | 0,09 | | 6,2 | | 1,13 | | 0,26 | | 43,98 | | 227,08 | | 109 | | 2,17 |
| 462/04 | Тефтели с рис в т/с | 90/30 | | 18,06 | 22,2 | | | 19,48 | | 284 | | 0,13 | | 10,93 | | 7,39 | | 2,98 | | 66,04 | | 174,97 | | 59,82 | | 2,01 |
| 332/04 | Макароны отварн с масл | 150/7 | | 6,8 | 12,2 | | | 23,6 | | 163 | | 0,14 | | 0 | | 0,05 | | 1,2 | | 49,14 | | 72,07 | | 29,5 | | 1,18 |
| 2 | Овощная нарезка | 30 | | 0,9 | 2,1 | | | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 |
| 685\04 | Чай с сахаром | 200 | | 0 | 0 | | | 15,01 | | 58 | | 0 | | 0,1 | | 0 | | 0,14 | | 5,25 | | 8,24 | | 4,4 | | 0,83 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,45 | 0,9 | | | 14,94 | | 78 | | 0,01 | | 6,68 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | | 0,9 | 2,1 | | | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 |
|  | Кондитерское изделие |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | ИТОГО : |  | | 32,45 | 43,3 | | | 74,25 | | 523 | | 1,33 | | 8,08 | | 0,36 | | 2,22 | | 154,82 | | 245,25 | | 80, | | 3,39 |
|  | **2 день:** |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 110/04 | Борщ со св. кап. и картоф. | 250 | | 10,55 | 10,5 | | | 50,4 | | 330 | | 0,05 | | 0,38 | | 0,12 | | 3,15 | | 19,22 | | 36,46 | | 0,29 | | 0,95 |
| 493/04 | Грудка курин туш в т/с | 90/30 | | 10,8 | 12,34 | | | 21,3 | | 251 | | 0 | | 0,05 | | 0 | | 0 | | 49,14 | | 0 | | 29,5 | | 1,19 |
| 521/04 | Рис припущеный с мас | 150/7 | | 7,38 | 9,7 | | | 75,04 | | 284 | | 0,04 | | 0 | | 0,06 | | 0,26 | | 6,44 | | 106,32 | | 37,02 | | 0,7 |
|  | Капуста квашенная | 30 | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 639\04 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0 | 0 | | | 9,98 | | 104 | | 0 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,45 | 0,9 | | | 14,94 | | 78 | | 0,01 | | 6,68 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | | 0,9 | 2,1 | | | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 |
|  | Кондитерское изделие |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | ИТОГО : |  | | 20,0 | 16,4 | | | 80,32 | | 600 | | 0,06 | | 7,1 | | 0,12 | | 3,15 | | 27,47 | | 46,24 | | 5,53 | | 1,88 |
|  | **3 день:** |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 137/04 | Суп с вермишелью | 250 | 12,5 | | | 1,7 | 5,6 | | 110 | | 0,01 | | 5,1 | | 0 | | 0,07 | | 21,5 | | 22,01 | | 12 | | 0,07 | | |
| 436/04 | Жаркое по домашнему | 200 | | 11,1 | 19,0 | | | 21,3 | | 212 | | 0,16 | | 43,5 | | 0,06 | | 0 | | 16,3 | | 0 | | 29,5 | | 1,19 |
| 101/04 | Горошек консервированный | 30 |  | | |  | 3,9 | | 85 | | 0,03 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 685\04 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | | | 0 | 15,01 | | 58 | | 0 | | 0,1 | | 0 | | 0,14 | | 5,25 | | 8,24 | | 4,4 | | 0,83 | | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,45 | | | 0,9 | 14,94 | | 78 | | 0,01 | | 6,68 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 | | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | | | 2,1 | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 | | |
|  | Кондитерское изделие |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | ИТОГО : |  | 37,75 | | | 39,69 | 88,7 | | 838 | | 0,12 | | 12,36 | | 0,1 | | 0,21 | | 163,4 | | 113,63 | | 41,62 | | 4,83 | | |
|  | **4 день :** |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 110/04 | Борщ со св.кап. | 250 | 0,01 | | | 8,0 | 0,06 | | 77 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | |
| 508/04 | Гречка отварная | 150/7 | | 17 | 13 | | | 33 | | 287 | | 0,22 | | 1,22 | | 0,1 | | 2,04 | | 141,22 | | 227,08 | | 68,76 | | 1,66 |
| 493/04 | Грудка куриная туш в т/с | 90/30 | | 12,5 | 7,2 | | | 0,32 | | 115 | | 25,01 | | 24,37 | | 0,1 | | 2,03 | | 01, | | 0,21 | | 0,24 | | 1,89 |
| 3/04 | Кукуруза консервированная | 30 | | 11.55 | 2,8 | | | 3,7 | | 156 | | 27,9 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 685\04 | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0 | | | 15,01 | | 58 | | 0 | | 0,1 | | 0 | | 0,14 | | 5,25 | | 8,24 | | 4,4 | | 0,83 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,45 | 0,9 | | | 14,7 | | 78 | | 0,01 | | 6,68 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | | 0,9 | 2,1 | | | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 |
|  | Кондитерское изделие |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | ИТОГО : |  | | 24,05 | 26,1 | | | 99,51 | | 500 | | 0,23 | | 8,0 | | 0,1 | | 2,18 | | 154,52 | | 245,1 | | 78,4 | | 3,39 |
|  | **5 день :** |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 138\04 | Суп картоф. с рисом | 250 | 7 | | | 13 | 33 | | 287 | | 0,22 | | 1,22 | | 0,1 | | 2,04 | | 141,23 | | 227,08 | | 68,76 | | 1,66 | | |
| 332/04 | Макароны отварные | 150/7 | 12,2 | | | 23,6 | 42,6 | | 324 | | 0,05 | | 29,14 | | 0 | | 0 | | 0,2 | | 29,5 | | 0 | | 1,19 | | |
| 388/04 | Котлета в т/с | 90/30 | 12,96 | | | 11,72 | 18,8 | | 240 | | 0,1 | | 0,76 | | 0 | | 0,2 | | 48,52 | | 149,96 | | 27,26 | | 0,94 | | |
| 101/04 | Икра кабачковая конс | 30 | 12,5 | | | 1,7 | 5,6 | | 110 | | 0,01 | | 5,1 | | 0 | | 0,07 | | 21,5 | | 22,01 | | 12 | | 0,07 | | |
| 639\04 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | | | 0 | 9,98 | | 104 | | 0 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 0,03 | | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,45 | | | 0,9 | 14,7 | | 78 | | 0,01 | | 6,68 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 | | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | | | 2,1 | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 | | |
|  | Кондитерское изделие |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | ИТОГО : |  | 18,08 | | | 24,5 | 78,58 | | 552 | | 0,06 | | 35,86 | | 0 | | 0 | | 8,45 | | 39,28 | | 5,24 | | 1,31 | | |
|  | **6 день :** |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 110/04 | Борщ со св.кап.и картоф. | 250 | 18,06 | | | 22,2 | 19,48 | | 284 | | 0,13 | | 10,93 | | 7,39 | | 2,98 | | 66,04 | | 174,97 | | 59,82 | | 2,01 | | |
| 388/04 | Котлета в т/с | 90/30 | 12,96 | | | 11,72 | 18,8 | | 240 | | 0,1 | | 0,76 | | 0 | | 0,2 | | 48,52 | | 149,96 | | 27,26 | | 0,94 | | |
| 508/04 | Гречка отварная | 150/7 | 17 | | | 13 | 33 | | 287 | | 0,22 | | 1,22 | | 0,1 | | 2,04 | | 141,22 | | 227,08 | | 68,76 | | 1,66 | | |
| 2 | Овощная нарезка | 30 | | 0,9 | 2,1 | | | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | | 0 | 15,01 | | 58 | | 0, | | 0,1 | | 0 | | 0 | | 5,25 | | 8,24 | | 4,4 | | 0,86 | | |
|  | Фрукты яблоки | 200 |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,45 | | | 0,9 | 14,7 | | 78 | | 0,01 | | 6,68 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 | | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | | | 2,1 | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 | | |
|  | Кондитерское изделие |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | ИТОГО : |  | 18,08 | | | 24,5 | 78,58 | | 552 | | 0,06 | | 35,86 | | 0 | | 0 | | 8,45 | | 39,28 | | 5,24 | | 1,31 | | |
|  | **7 день:** |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 140/04 | Суп с макар.издел. | 250 | 10,8 | | | 12,34 | 21,3 | | 251 | | 0 | | 0,05 | | 0 | | 0 | | 49,14 | | 0 | | 29,5 | | 1,19 | | |
| 493/04 | Гуляш курин туш в т/с | 90/30 | 10,8 | | | 12,34 | 21,3 | | 251 | | 0 | | 0,05 | | 0 | | 0 | | 49,14 | | 0 | | 29,5 | | 1,19 | | |
| 332/04 | Макароны отварн | 150/7 | | 10,8 | 12,1 | | | 30,1 | | 290 | | 0,045 | | 0,216 | | 0,045 | | 0,18 | | 140,85 | | 95,85 | | 15,66 | | 0,684 |
|  | Квашенная капуста | 60 | | 0,9 | 2,1 | | | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 |
| 639\04 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0 | 0 | | | 9,98 | | 104 | | 0 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,45 | | | 0,9 | 14,7 | | 78 | | 0,01 | | 6,68 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 | | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | | | 2,1 | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 | | |
|  | Кондитерское изделие |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | ИТОГО : |  | 21,84 | | | 24,64 | 131,7 | | 781 | | 0,02 | | 11,93 | | 0 | | 0,21 | | 83,94 | | 40,03 | | 51,14 | | 2,99 | | |
|  | **8 день:** |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 108/04 | Суп картоф.с рисом | 250 | 11,1 | | | 19,0 | 21,3 | | 212 | | 0,16 | | 43,5 | | 0,06 | | 0 | | 16,3 | | 0 | | 29,5 | | 1,19 | | |
| 374/04 | Рыба тушеная с овощами | 90/30 | 18,6 | | | 27,09 | 23,15 | | 340 | | 0,1 | | 0,48 | | 0,1 | | 0 | | 128,6 | | 73,6 | | 19,98 | | 2,4 | | |
| 520/04 | Картофельное пюре | 150 | 4,2 | | | 11,0 | 29,2 | | 252 | | 0,04 | | 0,21 | | 0,045 | | 0,18 | | 140,8 | | 95,85 | | 0,68 | | 0,6 | | |
| 101/04 | Икра кабачковая конс | 30 | 12,5 | | | 1,7 | 5,6 | | 110 | | 0,01 | | 5,1 | | 0 | | 0,07 | | 21,5 | | 22,01 | | 12 | | 0,07 | | |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0 | | | 15,01 | | 58 | | 0, | | 0,1 | | 0 | | 0 | | 5,25 | | 8,24 | | 4,4 | | 0,86 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,45 | 0,9 | | | 14,7 | | 78 | | 0,01 | | 6,68 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | | 0,9 | 2,1 | | | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 |
|  | Кондитерское изделие | 100 | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | ИТОГО : |  | | 21,84 | 24,64 | | | 131,7 | | 781 | | 0,02 | | 11,93 | | 0 | | 0,21 | | 83,94 | | 40,03 | | 51,14 | | 2,99 |
|  | **9 день :** |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 108/04 | Суп с клёцками | 250 | 17 | | | 13 | 33 | | 287 | | 0,22 | | 1,22 | | 0,1 | | 2,04 | | 141,22 | | 227,08 | | 68,76 | | 1,66 | | |
| 281/04 | Биточки мясные паровые | 90 | | 11,64 | 8,99 | | | 19,34 | | 266 | | 0,064 | | 0 | | 0,02 | | 1,34 | | 14,5 | | 119,57 | | 24,1 | | 0,12 |
| 332/04 | Макароны отварн | 150/7 | | 10,8 | 12,1 | | | 30,1 | | 290 | | 0,045 | | 0,216 | | 0,045 | | 0,18 | | 140,85 | | 95,85 | | 15,66 | | 0,684 |
| 101/04 | Горошек консерв | 30 |  | | |  | 3,9 | | 85 | | 0,03 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 693/04 | Какао с молоком | 200 | | 4,9 | 5 | | | 32,5 | | 170 | | 0,048 | | 1,56 | | 0,032 | | 1,648 | | 144,0 | | 108,0 | | 16,8 | | 0,072 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | | 0,9 | 2,1 | | | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,45 | 0,9 | | | 14,7 | | 78 | | 0,01 | | 6,68 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 |
|  | Кондитерское изделие |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | ИТОГО : |  | | 29,8 | 28,9 | | | 96,7 | | 881 | | 0,68 | | 8,23 | | 0,23 | | 2,98 | | 307,4 | | 323,42 | | 61,8 | | 1,77 |
|  | **10 день :** |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 13504 | Суп из овощей | 250 | | 12,2 | 23,6 | | | 42,6 | | 324 | | 0,05 | | 29,14 | | 0 | | 0 | | 0,2 | | 29,5 | | 0 | | 1,19 |
| 492/04 | Плов из птицы | 200 | | 6,8 | 12,2 | | | 23,6 | | 163 | | 0,14 | | 0 | | 0,05 | | 1,2 | | 49,14 | | 72,07 | | 29,5 | | 1,18 |
| 3/04 | кукуруза консервированная | 30 | | 11.55 | 2,8 | | | 3,7 | | 156 | | 27,9 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | | 0,9 | 2,1 | | | 3,9 | | 85 | | 0,02 | | 0,21 | | 1,46 | | 3,35 | | 1,9 | | 26,76 | | 0,28 | | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,45 | 0,9 | | | 14,7 | | 78 | | 0,01 | | 6,68 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 5,24 | | 0,9 |
| 692/04 | Кофейный напиток с моло | 200 | | 2,8 | 3,7 | | | 27,9 | | 156 | | 0,02 | | 0,65 | | 0,01 | | 0 | | 60,4 | | 45 | | 7 | | 0,09 |
|  | Кондитерское изделие |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | ИТОГО : |  | | 21,84 | 24,64 | | | 131,7 | | 781 | | 0,02 | | 11,93 | | 0 | | 0,21 | | 83,94 | | 40,03 | | 51,14 | | 2,99 |
|  |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Председатель управляющего  Совета МКОУ СОШ №3 с. Дивное  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Петрич | Утверждаю:  Директор МКОУ СОШ №3 с. Дивное  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Д. Никитин  Приказ №1 от 01.сентября 2022 года |

**ПРИМЕРНОЕ**

**10-дневное меню горячих обедов для организации питания**

**детей 5-11 классов за родительскую плату**