|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 |
|  | Фрукты. яблоко |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Сок в инд. упаковке |  200 | 3,3 | 4,2 | 36,2 | 195 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 28 | 75 | 14 | 0,9 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Булочное 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 |
|  | 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 |
|  | 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 1-4 классов.**