**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Начальник территориального

отдела Роспотребнадзора по Алтайскому Директор МБОУ

краю в Михайловском, Волчихинском, «Ключевская СОШ №1»

Ключевском и Угловском районах \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Горбатенко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Швец

2022 г

Примерное меню (14 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд в Васильчуковской СОШ филиал МБОУ «Ключевская СОШ №1» 1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| День № 1 - завтрак | | | | | | |
| 107 | Каша манная **молочная** | 205 | 6,20 | 8,05 | 31,09 | 222,02 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | - | 10,57 | 40 |
| 380 | Бутерброд **с маслом** | 30 | 1.27 | 11,3 | 7,7 | 137,5 |
|  | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **672,52** |
| День № 2 - завтрак | | | | | | |
| 180 | Гуляш | 100 | 14 | 9,2 | 2,6 | 148 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,8 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
|  | Яблоко | 150 | 1,56 | 0,76 | 16,16 | 75 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **813,59** |
|  | День № 3 — завтрак | | | | | |
| 227 | Рожки | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 211,09 |
| 180 | Гуляш | 100 | 14 | 9,2 | 2,6 | 148 |
| 293 | Сок натуральный | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| 380 | Бутерброд **с маслом** | 30 | 1.27 | 11,3 | 7,7 | 137,5 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **745,59** |
| День № 4 – завтрак | | | | | | |
| 241 | Пюре картофельное | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 |
| 202 | Тефтели с соусом | 75 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 197,58 |
| 246 | Овощная нарезка | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,65 | 7 |
| 269 | Какао с **молоком** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **785,44** |
|  | | | | | | |
| День № 5 – завтрак | | | | | | |
| 380 | Бутерброд **с маслом** | 30 | 1.27 | 11,3 | 7,7 | 137,5 |
| 126 | Плов с мясом | 200 | 15,8 | 7,8 | 77,6 | 434,4 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
|  | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 |
| 274 | Кисель из плодового концентрата | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **964,09** |
| День № 6 - завтрак | | | | | | |
| 130 | Каша гороховая | 205 | 23,06 | 5,12 | 50,84 | 328,18 |
| 180 | Гуляш | 100 | 14 | 9,2 | 2,6 | 148 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
| 293 | Сок натуральный | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
|  | мандарин | 100 | 1 | 0 | 8 | 36 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **761,18** |
| День № 7 - завтрак | | | | | | |
| 366 | **Сыр** | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 109,2 |
| 224 | Рис отварной | 100 | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 150,12 |
| 172 | Рыба тушёная с овощами в томате | 120 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 |
| 294 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0 | 10,57 | 40 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **672,61** |
| День № 8 - завтрак | | | | | | |
| 227 | Рожки | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 211,09 |
| 189 | Котлета | 70 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |
| 265 | Соус | 20 | 0,1 | 0,73 | 1,04 | 11,23 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
|  | Яблоко | 150 | 1,56 | 0,76 | 16,16 | 75 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 800,86 |
| День № 9 - завтрак | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная | 205 | 5.12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
| 379 | Бутерброд **с маслом** | 30 | 1.27 | 11,3 | 7,7 | 137,5 |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **679,32** |
|  | День № 10 — завтрак | | | | | |
| 181 | Тушеный картофель с мясом и овощами | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| 293 | Сок натуральный | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
| 366 | **Сыр** | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 109,2 |
|  | Банан | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 752,28 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День № 11 — завтрак | | | | | |
| 37 | Борщ с мясом | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | - | 10,57 | 40 |
| 380 | Бутерброд **с маслом** | 30 | 1.27 | 11,3 | 7,7 | 137,5 |
|  | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **554,66** |
| День № 12 - завтрак | | | | | | |
| 180 | Гуляш | 100 | 14 | 9,2 | 2,6 | 148 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,8 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
|  | Яблоко | 150 | 1,56 | 0,76 | 16,16 | 75 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **813,59** |
|  | День № 13 — завтрак | | | | | |
| 227 | Рожки | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 211,09 |
| 189 | Котлета | 70 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |
| 265 | Соус | 20 | 0,1 | 0,73 | 1,04 | 11,23 |
| 293 | Сок натуральный | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| 380 | Бутерброд **с маслом** | 30 | 1.27 | 11,3 | 7,7 | 137,5 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **785,57** |
| День № 14 – завтрак | | | | | | |
| 241 | Пюре картофельное | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 |
| 202 | Тефтели с соусом | 75 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 197,58 |
| 246 | Овощная нарезка | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,65 | 7 |
| 269 | Какао с **молоком** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **785,44** |
|  | | | | | | |

Шеф-повар: Русанова М.В..

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День № 11 — завтрак | | | | | |
| 37 | Борщ с мясом | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | - | 10,57 | 40 |
| 380 | Бутерброд **с маслом** | 30 | 1.27 | 11,3 | 7,7 | 137,5 |
|  | Хлеб | 80 | 6,11 | 2,63 | 40,49 | 213 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **494,66** |