**УТВЕРЖДАЮ**

**И. о. Директора МОУ «Школа с. Лох»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. Н. Матасова**

**Двенадцатидневное примерное меню**

**МОУ «Школа с. Лох»**

**на 2022 – 2023 учебный год для 5-9 классов с 09.01.2023г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции/г/ | Пищевые вещества /г/ | Энергетическая ценность /ккал/ |
| Б | Ж | У |
|  | **1 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная рисовая | 210 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251 |
| 379 | Кофейный напиток | 250 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 |
| 4а | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,86 | 6,87 | 23,4 | 194 |
|  |  | итого | 12,13 | 20,27 | 72,72 | 545,6 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 35а | Свежая морковь тертая с растительным маслом | 60 | 0,73 | 3,25 | 5,81 | 63,6 |
| 82 | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 6,4 | 10,03 | 11,55 | 171,04 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 |
| 229 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 15,9 | 59,8 |
| 10а | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
| 59 | Пряник | 60 | 4,56 | 8,76 | 16,08 | 259,8 |
|  |   | итого | 38,26 | 40,4 | 110,01 | 1026,29 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| 355 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
| 261 | Булочка домашняя | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348  |
|  |  | итого | 7 | 11,8 | 73,4 | 424 |
|  |  | **итого** | **57,39** | **72,47** | **256,13** | **1995,89**  |
|  | **2 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная пшенная | 250 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 15,9 | 59,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 11,43 | 12,17 | 76,35 | 464,8 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1 | 2,51 | 4,49 | 46,26 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| 161 | Гороховое пюре | 180 | 0 | 0 | 0 | 151,36 |
| 260 | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 0,45 | 23,4 | 120 |
| 338 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,1 | 14,7 | 70,3 |
|  |  | итого | 68,99 | 22,78 | 91,78 | 833,22 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| 379 | Кофейный напиток | **200** | **3,17** | **2,68** | **15,9** | **62** |
| 59 | Печенье | **100** | **4,56** | **8,76** | **10,08** | **259,8** |
|  |  | итог**о** | 7,73 | 11,44 | 25,98 | 321,8 |
|  |  | **итого** | **88,15** | **46,39** | **194,11** | **1619,82** |
|  | **3 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| 4а | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,86 | 6,87 | 23,4 | 194 |
|  |  | итого | 10,1 | 17,61 | 70,98 | 507 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 73 | Икра из кабачков, т/о | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,2 |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 |
| 84 | Рагу овощное | 205 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 |
| 287 | Тефтели | 100 | 7,58 | 7,84 | 7,95 | 125,36 |
| 291 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 23,96 | 37,14 | 96,16 | 809,97 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| 261 | Булочка домашняя | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 |
|  |  | итого | 7,13 | 11,82 | 68,6 | 410 |
|  |  | **итого** | **41,19** | **66,57** | **235,74** | **1726,97** |
|  | **4 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная пшеничная | 250 | 7,82 | 12,83 | 34,27 | 285 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 15,9 | 59,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 11,74 | 13,28 | 73,57 | 464,8 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочанной капусты  | 100 | 1,62 | 5 | 10,32 | 91,04 |
| 96 | Рассольник Ленинградский на курином бульон | 250 | 6,36 | 8,9 | 11,81 | 158,34 |
| 67а | Плов из курицы | 260 | 15,5 | 14,7 | 35,2 | 308 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
| 44а | Вафли | 80 | 2,56 | 2,64 | 64,1 | 274 |
|  |  | итого | 30,5 | 31,78 | 176,84 | 1084,18 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| 359 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| 59 | Печенье | 100 | 4,56 | 8,76 | 16,08 | 259,8 |
|  |  | итого | 5,56 | 8,76 | 36,28 | 344,6 |
|  |  | **итого** | **47,8** | **53,82** | **286,69** | **1893,58** |
|  | **5 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша «Дружба" молочная жидкая | 250 | 6,32 | 10,2 | 348,7 | 223 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 |
|  |  | итого | 13,64 | 19,85 | 379,43 | 461 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1 | 2,51 | 4,49 | 46,26 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 6,37 | 10,06 | 8,26 | 157,04 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,53 |
| 287 | Тефтели | 100 | 7,58 | 7,84 | 7,95 | 125,36 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 28,70 | 27,59 | 112,50 | 830,79 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 |
| 44а | Вафли | 100 | 2,56 | 2,24 | 64,1 | 274 |
|  |  | итого | 5,73 | 4,92 | 80 | 374,6 |
|  |  | **итого** | **48,07** | **52,36** | **571,93** | **1666,39** |
|  | **6 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная овсяная | 250 | 7,31 | 10,98 | 39,2 | 286 |
| 291 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 11,11 | 11,43 | 82,6 | 482 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 35а | Свежая морковь тертая с растительным маслом | 60 | 0,73 | 3,25 | 5,81 | 63,6 |
| 200 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 3,44 | 2,5 | 8,36 | 61,2 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 |
| 260 | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 15,9 | 59,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
| 338 | Банан | 150 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 |
|  |  | итого | 24,53 | 19,18 | 125,19 | **785,43** |
|  |  | **итого** | **35,64** | **30,61** | **207,79** | **1294,43** |
|  | **7 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 235 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,8 | 8,2 | 51,7 | 277 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 15,9 | 59,8 |
| 4а | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,86 | 6,87 | 23,4 | 194 |
|  |  | итого | 11,78 | 15,07 | 91 | 530,8 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 73 | Икра из кабачков, т/о | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,2 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми  | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 |
| 436 | Жаркое по домашнему | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 37,58 | 17,63 | 95,52 | 698,8 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| 355 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
| 59 | Печенье | 100 | 4,56 | 8,76 | 16,08 | 259,8 |
|  |  | итого | 4,56 | 8,76 | 36,08 | 335,8 |
|  |  | **итого** | **53,92** | **41,46** | **222,6** | **1565,4** |
|  | **8 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная рисовая | 210 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251 |
| 379 | Кофейный напиток  | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 |
| 10 | Булочка | 100 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 12,07 | 13,85 | 72,72 | 471,6 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1 | 2,51 | 4,49 | 46,26 |
| 107 | Суп из овощей с фасолью | 250 | 9,27 | 8,64 | 14,6 | 173,96 |
| 268 | Котлеты | 150 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258 |
| 243 | Картофельное пюре | 200/10 | 4,34 | 12,8 | 25,18 | 241 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 15,9 | 59,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
| 59 | Печенье  | 30 | 2,28 | 4,38 | 8,04 | 129,9 |
|  |  | итого | 26,36 | 41,48 | 92,31 | 911,92 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| 359 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| 44а | Вафли | 100 | 2,56 | 2,24 | 64,1 | 274 |
|  |  | итого | 3,56 | 2,24 | 84,3 | 358,8 |
|  |  | **итого** | **41,99** | **57,57** | **249,33** | **1742,32** |
|  | **9 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная пшеничная | 250 | 7,31 | 10,98 | 39,2 | 286 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| 4а | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3,86 | 6,87 | 23,4 | 194 |
|  |  | итого | 11,3 | 17,87 | 77,8 | 542 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,62 | 5 | 10,32 | 91,04 |
| 66 | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 601 | Плов | 200 | 15,2 | 13,2 | 33,4 | 394,8 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 27,11 | 23,93 | 103,65 | 825,39 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 |
| 261 | Булочка домашняя | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 |
|  |  | итого | 10,17 | 14,48 | 69,3 | 448,6 |
|  |  | **итого** | **48,58** | **56,28** | **250,75** | **1815,99** |
|  | **10 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 |
| 291 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 9,91 | 11,17 | 75.78 | 447 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 73 | Икра из кабачков, т/о | 60 | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 |
| 82 | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 6,4 | 10,03 | 11,55 | 171,04 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
| 44а | Вафли | 80 | 2,56 | 2,64 | 64,1 | 274 |
|  |  | итого | 31,7 | 31,35 | 184,17 | 1152,87 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 15,9 | 59,8 |
| 59 | Печенье | 100 | 4,56 | 8,76 | 16,08 | 259,8 |
|  |  | итого | 4,68 | 8,76 | 31,98 | 319,6 |
|  |  | **итого** | **46,29** | **51,28** | **261,93** | **1919,47** |
|  | **11 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша "Дружба" молочная жидкая | 250 | 6,32 | 10,2 | 48,8 | 223 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 |
|  |  | итого | 13,64 | 19,85 | 79,53 | 461 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1 | 2,51 | 4,49 | 46,26 |
| 88 | Суп-лапша | 250 | 2,21 | 5,06 | 11,92 | 120,25 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,53 |
| 260 | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 15,9 | 59,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
| 338 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,1 | 14,7 | 70,3 |
|  |  | итого | 31,23 | 31,64 | 116,30 | 914,14 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 |
| 44а | Вафли | 100 | 2,26 | 2,24 | 64,1 | 274 |
|  |  | итого | 5,43 | 4,92 | 80 | 374,6 |
|  |  | **итого** | **50,3** | **55,41** | **275,83** | **1749,74** |
|  | **12 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 235 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,8 | 8,2 | 51,7 | 277 |
| 379 | Кофейный напиток  | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 14,77 | 11,33 | 91 | 497,6 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом т/о | 55/5 | 0,93 | 1,65 | 2 | 26,13 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| 679 | Каша рассыпчатая пшеничная | 180 | 7,92 | 5,26 | 42,32 | 256,45 |
| 268 | Котлеты | 150 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,4 | 120 |
|  |  | итого | 27,87 | 28,44 | 124,76 | 884,88 |
|  |  | **итого** | **45,64** | **39,77** | **215,76** | **1382,48** |