

«Согласовано»

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора

 Т. Ф. Щербаненко

"30" августа 2024г



«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ № 1»

 В. Федюнина

"30" августа 2024г.



**Примерное
10-е меню - комплекс горячего питания
обучающихся 1-4 классов
(школьная столовая)
МБОУ "СШ № 1"
НА 2024-2025 ГОД
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

Школа МБОУ "СШ №1" г. Касимов Отд./корп "НШ -ДС" СП МБОУ "СШ №1" День 2 день

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | | 236 | Пудинг из творога с рисом | 150 | 45,95 | 343,6 | 20,3 | 14,0 | 30,2 |
| | | 351 | Соус молочный | 30 | 2,98 | 30,8 | 0,6 | 1,5 | 4,0 |
| | хлеб | 67 | Йогурт "Лесные ягоды" | 125 | 22,00 | 174 | 10 | 6,4 | 17 |
| | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | 305 | 70,93 | 548,4 | 30,9 | 21,9 | 51,2 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,07 | 119 | 2,8 | 2,9 | 20,2 |
| | 2 блюдо | 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 160/5 | 8,06 | 258,6 | 9,2 | 6,0 | 41,9 |
| | сладкое | 304 | Тефтели мясные | 80 | 36,33 | 216 | 11,18 | 12,53 | 14,63 |
| | | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,90 | 39,9 | 0,1 | 0 | 9,9 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 50 | 2,76 | 101,98 | 3,31 | 0,44 | 21,20 |
| | | 22222 | Огурец соленый | 50 | 3,88 | 12 | 0,8 | 0,1 | 1,6 |
| | Итого: | | | 795 | 55,00 | 747,48 | 27,39 | 21,97 | 109,43 |

Школа МБОУ "СШ №1" г. Касимов Отд./корп "НШ -ДС" СП МБОУ "СШ №1" День 3 день

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | | 316 | Рис припущенный | 160/5 | 9,54 | 218,7 | 3,9 | 4,6 | 40,7 |
| | | 245 | Рыба припущенная | 75/5 | 23,75 | 94,7 | 14,3 | 4,1 | 0,3 |
| | хлеб | 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 6,88 | 93,3 | 2,8 | 2,8 | 15,4 |
| | | 1 | Бутерброд с маслом | 30/ 10 | 9,92 | 137,1 | 2,4 | 7,5 | 15,2 |
| | | | Сок | 100 | 9,84 | 38 | 0,5 | 0 | 9,1 |
| | | 80 | Салат из свежих огурцов | 50 | 11,00 | 51 | 0,4 | 5,1 | 1 |
| | | | ИТОГО | 615 | 70,93 | 632,8 | 24,1 | 24,1 | 81,7 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 58 | Борщ с картофелем | 240/10 | 6,76 | 136,8 | 2,5 | 6,6 | 15,9 |
| | 2 блюдо | 427 | Пюре из гороха с маслом | 180 | 5,39 | 464,87 | 34,23 | 5,52 | 69,58 |
| | сладкое | 282 | Котлета рубленая | 70 | 38,92 | 194,5 | 11,6 | 11,8 | 11,1 |
| | | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,90 | 39,9 | 0,1 | 0 | 9,9 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 50 | 2,76 | 101,98 | 3,31 | 0,44 | 21,20 |
| | | | Хлеб Пшеничный | 15 | 0,77 | 15,8 | 1,2 | 3,2 | 12 |
| | Итого: | | | 765 | 55,00 | 953,85 | 52,94 | 27,56 | 139,68 |

Школа МБОУ "СШ №1" г. Касимов Отд./корп "НШ -ДС" СП МБОУ "СШ №1" День 4 день

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|--|-----------|-------|--------------|---------|-------|----------|
| Завтрак | | 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 160/5 | 8,06 | 258 | 9,2 | 6,0 | 41,9 |
| | | 305 | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 21,36 | 236 | 14,6 | 14,6 | 11,5 |
| | хлеб | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,90 | 39,9 | 0,1 | 0 | 9,9 |
| | | 3 | Бутерброд с сыром | 40/ 5/ 15 | 16,17 | 182,4 | 6,6 | 8,2 | 20,2 |
| | | 80 | Салат из свежего огурца | 50 | 11,00 | 51 | 0,4 | 5,1 | 1 |
| | | | Яблоко | 140 | 13,44 | 64,2 | 1,4 | 0,3 | 12,1 |
| | | ИТОГО | | | 685 | 70,93 | 831,5 | 32,6 | 34,2 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 20,62 | 139 | 6,64 | 5,18 | 15,44 |
| | 2 блюдо | 316 | Рис припущенный | 160 | 9,54 | 218,7 | 3,9 | 4,6 | 40,7 |
| | сладкое | 258 | Шницель рыбный | 80/5 | 16,64 | 147,2 | 12,8 | 7,4 | 7,7 |
| | | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,90 | 39,9 | 0,1 | 0 | 9,9 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 50 | 2,76 | 101,98 | 3,31 | 0,44 | 21,20 |
| | | | Яблоко | 50 | 4,54 | 64,2 | 1,4 | 0,3 | 12,1 |
| | | Итого: | | | 795 | 55,00 | 710,985 | 28,15 | 17,92 |

Школа **МБОУ "СШ № 1"** Отд./корп **"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"** День **5 день**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 316 | Рис припущенный | 160 | 9.54 | 219 | 4 | 5 | 41 |
| | гор.напиток | 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 1 | 37.99 | 270 | 20 | 19 | 4 |
| | хлеб | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0.90 | 40 | 0 | 0 | 10 |
| | | 3 | Бутерброд с сыром | 40/15/5 | 16.17 | 182 | 7 | 8 | 20 |
| | | | Помидор (свежий) | 30 | 6.33 | 14 | 1 | 0 | 2 |
| Завтрак 2 | фрукты | ИТОГО | | 580 | 70.93 | 665 | 21 | 25 | 89 |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 21 | Суп гороховый | 250 | 2.65 | 200 | 8 | 4 | 20 |
| | 2 блюдо | 179 | Курица тушеная в томате | 70 | 24.61 | 106 | 7 | 9 | 3 |
| | гарнир | 206 | Картофель в молоке | 150 | 8.70 | 166 | 4 | 5 | 29 |
| | сладкое | 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 3.38 | 111 | 0 | 0 | 27 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 50 | 2.76 | 110 | 3 | 0 | 21 |
| | хлеб черн. | | Огурец свежий | 58 | 12.90 | 35 | 0 | 5 | 1 |
| | | | ИТОГО | | 778 | 55.00 | 728 | 23 | 22 |

Школа **МБОУ "СШ № 1"** Отд./корп **"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"** День **7 день**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 321 | Картофельное пюре | 200 | 10.48 | 188 | 4 | 7 | 29 |
| | гор.напиток | 290 | Куры тушеные в сметанном соусе | 100 | 39.91 | 258 | 13 | 22 | 1 |
| | хлеб | 399 | Сок Яблочный | 200 | 18.23 | 89 | 1 | 0 | 20 |
| | | 34 | Печенье | 20 | 2.31 | 99 | 2 | 5 | 13 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | ИТОГО | | 520 | 70.93 | 634 | 20 | 34 | 62 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 80 | Суп картофельный с крупой | 250 | 3.38 | 102 | 2 | 3 | 17 |
| | 2 блюдо | 316 | Рис припущенный | 160 | 9.54 | 219 | 4 | 5 | 41 |
| | гарнир | 282 | Котлета рубленая | 70 | 38.42 | 195 | 12 | 12 | 11 |
| | сладкое | | Хлеб ржаной | 50 | 2.76 | 110 | 3 | 0 | 21 |
| | хлеб бел. | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0.90 | 39 | 0 | 0 | 10 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 730 | 55.00 | 665 | 21 | 20 |

Школа МБОУ "СШ №1" г. Касимов Отд./корп "НШ -ДС" СП МБОУ "СШ №1" День 8 день

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|---------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | | 236 | Пудинг из творога с рисом | 150 | 45,95 | 343,6 | 20,3 | 14,0 | 30,2 |
| | | 354 | Соус сметанный | 30 | 1,96 | 23,5 | 0,4 | 1,2 | 1,9 |
| | хлеб | | Яблоко | 85 | 8,02 | 77,8 | 0,7 | 0,7 | 16,2 |
| | | 401 | Кефир | 200 | 15,00 | 106 | 5,8 | 5 | 8 |
| | Итого: | | | 465 | 70,93 | 550,9 | 27,6 | 20,9 | 56,3 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 21 | Суп гороховый | 250 | 2,65 | 200 | 80,1 | 4,4 | 19,5 |
| | 2 блюдо | 298 | Ленивые голубцы | 220 | 44,91 | 299,7 | 19,1 | 17,7 | 15,6 |
| | сладкое | 376 | Компот из с /фруктов | 200 | 3,38 | 111 | 0,4 | 0 | 26,9 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 50 | 2,76 | 109,98 | 3,31 | 0,44 | 21,20 |
| | | | Печенье | 10 | 1,30 | 98,65 | 1,6 | 4,8 | 12,61 |
| | Итого: | | | 730 | 55,00 | 819,33 | 32,81 | 27,34 | 98,7 |

Школа МБОУ "СШ №1" г. Касимов Отд./корп "НШ -ДС" СП МБОУ "СШ №1" День 9 день

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|-----------------------------------|----------|--------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | | 165 | Каша рассыпчатая гречневая | 160/5 | 8,06 | 258,6 | 9,2 | 6,0 | 41,9 |
| | | 277 | Гуляш из отварного мяса | 65/65 | 39,56 | 270 | 19,8 | 19,2 | 4,5 |
| | хлеб | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,90 | 39,9 | 0,1 | 0 | 9,9 |
| | | 3 | Бутерброд с сыром | 40/5/15 | 16,17 | 182,4 | 6,6 | 8,2 | 6,6 |
| | | | Огурец свежий 0 | 28 | 6,24 | 51,04 | 5,1 | 1 | 1 |
| | Итого: | | | | 518 | 70,93 | 801,9 | 36,01 | 44,5 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 240/10 | 8,13 | 118 | 2,2 | 7,5 | 9,4 |
| | 2 блюдо | 205 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 5,22 | 204,3 | 5,6 | 4,2 | 36,0 |
| | сладкое | 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 65/65 | 37,99 | 270,3 | 19,9 | 18,7 | 3,9 |
| | | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,90 | 39,9 | 0,1 | 0 | 9,9 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 50 | 2,76 | 109,78 | 3,31 | 0,44 | 21,20 |
| | Итого: | | | | 270,65 | 55,00 | 742,68 | 31,11 | 30,84 |

Школа **МБОУ "СШ № 1"** Отд./корп **"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"** День **10 день**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 205 | Макароны отварные | 30 | 5.22 | 204 | 6 | 4 | 36 |
| | гор.напиток | 304 | Тефтели мясные | 80 | 36.33 | 216 | 11 | 13 | 15 |
| | хлеб | 1 | Бутерброд с маслом | 3 | 9.92 | 137 | 2 | 8 | 15 |
| | | 376 | Компот из кураги | 200 | 12.02 | 113 | 0 | 0 | 0 |
| | | | Помидор свежий | 34 | 7.44 | 14 | 1 | 0 | 2 |
| | | | 509 | 70.93 | 681 | 20 | 24 | 68 | |
| Завтрак 2 | фрукты | ИТОГО | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3.07 | 119 | 3 | 3 | 20 |
| | 2 блюдо | 276 | Жаркое по домашнему | 200 | 48.27 | 429 | 24 | 28 | 21 |
| | гарнир | | с мясом | | | | | | |
| | сладкое | 392 | Чай с сахаром | 200 | 0.90 | 40 | 0 | 0 | 10 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 50 | 2.76 | 110 | 3 | 0 | 21 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | 700 | 55.00 | 690 | 30 | 31 | 72 |