**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЭЛВГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**359161 Республика Калмыкия Яшкульский район п.Элвг ул.Б.Городовикова, 18 school.elvg@yandex.ru**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

МКОУ «Элвгинская СОШ»

2023-2024 учебный год

 (горячее питание обучающихся начальных классов)

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 1** |
| **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| закуска | 33 | **Салат из свеклы** | 60 | 10 | 56,34 | 0,86 | 3,65 | 5,02 |
| гор.блюдо1 блюдо | 208 | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | 200 | 29 | 102,26 | 7,18 | 2,94 | 11,76 |
| сладкое | 603 | **Пряники**  | 50 | 8 | 237,90 | 3,84 | 3,06 | 48,75 |
|  | 878 | **Хлеб пшеничный** | 60 | 3 | 117,00 | 4,92 | 0,84 | 0,78 |
| напиток | 959 | **Какао с молоком** | 200 | 10 | 145,20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
|  | 698 | **Биойогурт**  | 100 | 20 | 80,00 | 2,80 | 3,00 | 10,40 |
|  | **ИТОГО** |  | **670** | **80** | **738,70** | **23,12** | **17,21** | **102,20** |
| **ДЕНЬ 2** |
| **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| закуска | 45 | **Винегрет овощной** | 60 | 14 | 54,96 | 0,81 | 3,70 | 4,61 |
| 2 блюдо | 304 | **Плов из птицы** | 160 | 38 | 471,25 | 25,38 | 21,25 | 44,61 |
| сладкое | 42 | **Печенье**  | 60 | 8 | 250,20 | 4,50 | 5,88 | 44,64 |
| хлеб бел. | 878 | **Хлеб пшеничный** | 60 | 3 | 117,00 | 4,92 | 0,84 | 0,78 |
| напиток | 868 | **Компот из смеси сухофруктов**  | 200 | 15 | 94,20 | 0,04 | 0,00 | 24,76 |
|  | **ИТОГО** |  | **540** | **78** | **987,61** | **35,65** | **31,67** | **119,40** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 3** |
| **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Закуска | 15 | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | 100 | 26 | 74,2 | 0,98 | 6,15 | 3,73 |
| Гор.блюдо | 204 | **Суп рисовый с говядиной** | 300/15 | 45 | 213 | 6,18 | 3,3 | 14,65 |
| Гор.напиток | 943 | **Чай с сахаром** | 200 | 12 | 28 | 0,2 | 0 | 14 |
|  |   | **Хлеб пшеничный** | 60 | 2 | 141,15 | 2,37 | 0,3 | 13,86 |
|  |   | **ИТОГО** | **660** | **85** | **716,55** | **14,23** | **15,63** | **90,88** |
| **ДЕНЬ 4** |
| закуска | 33 | **Салат из свеклы** | 60 | 10 | 56,34 | 0,86 | 3,65 | 5,02 |
| 2 блюдо | 591 | **Гуляш**  | 90 | 27 | 168,20 | 19,72 | 17,89 | 4,76 |
| гарнир | 302 | **Гречка отварная рассыпчатая** | 150 | 12 | 581,38 | 0,38 | 64,16 | 0,62 |
| хлеб бел. | 1 | **Бутерброд с маслом** | 40 | 10 | 114,66 | 2,81 | 3,97 | 16,96 |
| фрукты | 912 | **Бананы**  | 100 | 13 | 96,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 |
|  | 943 | **Чай с сахаром** | 200 | 8 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 |
|  |  | **ИТОГО** | **640** | **80** | **1044,58** | **25,47** | **90,17** | **62,36** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 5** |
| **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Закуска | 4 | **Овощи свежие (помидоры)** | 80 | 15 | 6,78 | 0,42 | 0,06 | 1,14 |
| Гор.блюдо | 81 | **Борщ с мясом** | 200 | 30 | 182,1 | 10 | 9,7 | 13,7 |
| Гор.напиток | 959 | **Какао с молоком** | 200 | 8 | 145,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
|   | 2 | **Бутерброд с маслом и сыром** | 71.4/7.1/20 | 15 | 261.43 | 10 | 10,14 | 31,43 |
|   |   | **Хлеб пшеничный** | 60 | 2 | 141,15 | 2,37 | 0,3 | 13,86 |
|   | 609 | **Печенье** | 60 | 10 | 250,2 | 4,5 | 5,88 | 44,64 |
|   |   | **ИТОГО** | **600** | **80** | **725,43** | **30,81** | **29,8** | **130,26** |
| **ДЕНЬ 6** |
| Закуска | 41 | **Салат из моркови с растительным маслом** | 80 | 10 | 83,2 | 0,8 | 3,6 | 11,6 |
| Гор.блюдо | 244 | **Рыба припущенная с овощами** | 100 | 28 | 52,5 | 7,65 | 1,01 | 3,18 |
| гарнир | 694 | **Пюре картофельное** | 150 | 13 | 164,70 | 3,67 | 5,76 | 24,53 |
|   |  | **Хлеб пшеничный** | 60 | 2 | 141,15 | 2,37 | 0,3 | 13,86 |
| сладкое | 279 | **Печенье сдобное** | 70 | 8 | 288,00 | 4,79 | 8,76 | 47,55 |
|   |   | **Сок яблочный** | 200 | 20 | 84,8 | 1 | 0 | 20,2 |
| **ИТОГО** | **660** | **81** | **814,35** | **20,28** | **19,43** | **120,92** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 7** |
| **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| закуска | 33 | **Салат из свеклы** | 60 | 10 | 56,34 | 0,86 | 3,65 | 5,02 |
| гор.блюдо1 блюдо | 208 | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | 200 | 29 | 102,26 | 7,18 | 2,94 | 11,76 |
| сладкое | 603 | **Пряники**  | 50 | 8 | 237,90 | 3,84 | 3,06 | 48,75 |
|  | 878 | **Хлеб пшеничный** | 60 | 3 | 117,00 | 4,92 | 0,84 | 0,78 |
| напиток | 959 | **Какао с молоком** | 200 | 10 | 145,20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
|  | 698 | **Биойогурт**  | 100 | 20 | 80,00 | 2,80 | 3,00 | 10,40 |
|  | **ИТОГО** |  | **670** | **80** | **738,70** | **23,12** | **17,21** | **102,20** |
| **ДЕНЬ 8** |
| **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| закуска | 45 | **Винегрет овощной** | 60 | 14 | 54,96 | 0,81 | 3,70 | 4,61 |
| 2 блюдо | 304 | **Плов из птицы** | 160 | 38 | 471,25 | 25,38 | 21,25 | 44,61 |
| сладкое | 42 | **Печенье**  | 60 | 8 | 250,20 | 4,50 | 5,88 | 44,64 |
| хлеб бел. | 878 | **Хлеб пшеничный** | 60 | 3 | 117,00 | 4,92 | 0,84 | 0,78 |
| напиток | 868 | **Компот из смеси сухофруктов**  | 200 | 15 | 94,20 | 0,04 | 0,00 | 24,76 |
|  | **ИТОГО** |  | **540** | **78** | **987,61** | **35,65** | **31,67** | **119,40** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 9** |
| **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Закуска | 15 | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | 100 | 26 | 74,2 | 0,98 | 6,15 | 3,73 |
| Гор.блюдо | 204 | **Суп рисовый с говядиной** | 300/15 | 45 | 213 | 6,18 | 3,3 | 14,65 |
| Гор.напиток | 943 | **Чай с сахаром** | 200 | 12 | 28 | 0,2 | 0 | 14 |
|  |   | **Хлеб пшеничный** | 60 | 2 | 141,15 | 2,37 | 0,3 | 13,86 |
|  |   | **ИТОГО** | **660** | **85** | **716,55** | **14,23** | **15,63** | **90,88** |
| **ДЕНЬ 10** |
| закуска | 33 | **Салат из свеклы** | 60 | 10 | 56,34 | 0,86 | 3,65 | 5,02 |
| 2 блюдо | 591 | **Гуляш**  | 90 | 27 | 168,20 | 19,72 | 17,89 | 4,76 |
| гарнир | 302 | **Гречка отварная рассыпчатая** | 150 | 12 | 581,38 | 0,38 | 64,16 | 0,62 |
| хлеб бел. | 1 | **Бутерброд с маслом** | 40 | 10 | 114,66 | 2,81 | 3,97 | 16,96 |
| фрукты | 912 | **Бананы**  | 100 | 13 | 96,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 |
|  | 943 | **Чай с сахаром** | 200 | 8 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 |
|  |  | **ИТОГО** | **640** | **80** | **1044,58** | **25,47** | **90,17** | **62,36** |