**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.блюдо  1 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.блюдо  1 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** | |