|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:**  **Начальник Юго-Восточного ТО**  **Управления Роспотребнадзора**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Дюкарева**  **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  **ПО МБОУ СОШ № НА 2022–2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**  **(завтрак) 5-11 класс** | **УТВЕРЖДАЮ:**  **Директор школы:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сергалиева А. С.** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность «Ккал»** |
| **От 7 до 11** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1 день** | | | | | | |
|  | Каша молочная манная | 200 | 6.24 | 6.10 | 19.70 | 157.64 |
|  | Хлеб с маслом | 60 | 3.8 | 8.65 | 25.84 | 191.2 |
|  | Какао на молоке | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 1день** |  | **13,56** | **18.47** | **71.03** | **494.04** |
|  | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | |
|  | Каша геркулес молочная | 200 | 5,92 | 8.24 | 21.76 | 184,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 50 | 3.7 | 1.4 | 25.7 | 125 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.20 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 2 день** |  | **18.39** | **16.02** | **73.52** | **501.21** |
|  | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая молочная | 200 | 6.96 | 10.45 | 37.3 | 272.3 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 1.4 | 25.7 | 125 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.20 | 0 | 14 | 28 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 3 день** |  | **21.61** | **20.85** | **101.75** | **685.05** |
|  | | | | | | |
| **4 день** | | | | | | |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63 |
|  | Хлеб с повидлом | 60 | 3.72 | 1.42 | 31.58 | 148.8 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.20 | 0 | 14 | 28 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 4 день** |  | **9,02** | **6.02** | **45.88** | **239.8** |
|  | | | | | | |
| **5 день** | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная | 200 | 5.9 | 5.02 | 31.22 | 193.3 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 1.4 | 25.7 | 125 |
|  | Какао | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 5 день** |  | **13.12** | **10.14** | **82.41** | **463.5** |
|  | | | | | | |
| **6 день** | | | | | | |
|  | Пшенная каша молочная | 200 | 6.76 | 10.42 | 25.96 | 224.94 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.20 |
|  | Хлеб | 50 | 3.7 | 3.72 | 25.7 | 125 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого 6 день:** |  | **10.5** | **14.14** | **76.42** | **444.14** |
|  | | | | | | |
| **7 день** | | | | | | |
|  | Суп вермишелевый молочный | 200 | 5.75 | 5.21 | 18.84 | 145.20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 1.4 | 25.7 | 125 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.20 | 0 | 14 | 28 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого 7 день:** |  | **8.64** | **11.89** | **59.99** | **349.45** |
|  | | | | | | |
| **8 день** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная | 200 | 2.94 | 3.87 | 35.21 | 181.90 |
|  | Хлеб с маслом сливочным | 60 | 3.8 | 8.65 | 25.84 | 191.2 |
|  | Какао | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого 8 день:** |  | **10.25** | **16.24** | **86.54** | **518.3** |
|  | | | | | | |
| **9 день** | | | | | | |
|  | Кукурузная каша молочная | 200 | 4.85 | 10.59 | 43.44 | 284.54 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 1.4 | 25.7 | 125 |
|  | Кефир | 200 | 5.80 | 5 | 8 | 106 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого 9 день:** |  | **42.15** | **34.99** | **109.54** | **795.14** |
|  | | | | | | |
| **10 день** | | | | | | |
|  | Пшеничная каша молочная | 200 | 12.88 | 3.34 | 66.14 | 348.44 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 1.4 | 25.7 | 125 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0.20 | 0 | 14 | 28 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого 10 день:** |  | **15.77** | **9.99** | **107.29** | **552.69** |