 УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач, начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю в Михайловском, Волчихинском, Ключевском и Угловском районах \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. А. Швец

Директор МКОУ «Заозёрная СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гартман М.Э.

**Примерное 12- дневное меню обедов для учащихся 1-4-х классов**

**МКОУ «Заозёрная СОШ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  |  | Б | Ж | У |  |
| 1 день |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |
| овощи в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| тефтели | 100 | 44,2 | 15,25 | 11,42 | 241,67 |
| гороховая каша | 200 | 21,7 | 5,8 | 45,9 | 341 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 53 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| банан | 120 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |
| 2 день |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |
| овощи в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 |
| котлета | 100 | 18 | 14,58 | 14,5 | 262,5 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| компот | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| груша | 150 | 06 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |
| **3 день** |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |
| макароны сладкие | 200 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 262 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| масло | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66 |
| сыр | 15 | 4,8 | 5,9 | 0,06 | 72,6 |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 135 |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| апельсин | 250 | 1,8 | 0,4 | 18,2 | 120 |
| яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 9,9 | 50 |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |
| **4 день** |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| овощи в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| масло | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66 |
| сыр | 15 | 4,8 | 5,9 | 0,06 | 72,6 |
| компот | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| груша | 150 | 06 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |
| **5 день** |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| овощи в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| котлета | 100 | 18 | 14,58 | 14,5 | 262,5 |
| перловая каша | 200 | 5,6 | 5,9 | 35,9 | 223 |
| подлив | 40 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 27 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 53 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| апельсин | 250 | 1,8 | 0,4 | 18,2 | 120 |
| яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 9,9 | 50 |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |
| каша молочная манная | 230 | 6,9 | 9,4 | 33,7 | 247 |
| Чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 53 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| масло | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66 |
| сыр | 15 | 4,8 | 5,9 | 0,06 | 72,6 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 9,9 | 50 |
| 7 день |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |
| овощи в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| Щи на костном бульоне | 200 | 5,4 | 10,6 | 18,0 | 216 |
| компот | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| масло | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| банан | 120 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 |
| апельсин | 250 | 1,8 | 0,4 | 18,2 | 120 |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| 8 день |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |
| овощи в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| гуляш | 100 | 29,2 | 29,8 | 4,7 | 404 |
| гречневая каша | 200 | 5,6 | 5,9 | 35,9 | 223 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 53 |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| груша | 150 | 06 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |
| **9 день** |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| овощи в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| тефтели | 100 | 44,2 | 15,25 | 11,42 | 241,67 |
| макароны | 200 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 264 |
| подлив | 40 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 27 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 53 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 9,9 | 50 |
| **10 день** |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| овощи в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| котлета | 100 | 18 | 14,58 | 14,5 | 262,5 |
| картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 |
| подлив | 40 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 27 |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 135 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 53 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| банан | 120 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |
| апельсин | 250 | 1,8 | 0,4 | 18,2 | 120 |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| **11 день** |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| овощи в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| плов | 230 | 18,2 | 18,9 | 44,7 | 425 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 53 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| груша | 150 | 06 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 9,9 | 50 |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |
| 12 день |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |
| каша молочная пшенная | 230 | 6,9 | 9,4 | 33,7 | 247 |
| Чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,7 | 53 |
| хлеб | 30 | 2,29 | 0,99 | 15,2 | 80 |
| масло | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66 |
| сыр | 15 | 4,8 | 5,9 | 0,06 | 72,6 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| выпечка | 100 | 7,7 | 7,6 | 55,84 | 322,56 |
| сок | 200 | - | - | 10,0 | 40 |
| яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 9,9 | 50 |