УТВЕРЖДАЮ СОГЛАСОВАНО

Директор школы Федеральная служба по надзору в сфере защиты

прав потребителей и благополучия человека

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гузеева Г.М. Территориальный отдел

. Управления Федеральной службы по надзору

В сфере защиты прав потребителей и благополучия

человека по Калужской области «\_01\_\_» сентября 2024 г. В Дзержинском, Юхновском, Износковском, Медынском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_01\_\_\_» сентября 2024 год.

**Примерное меню на 10 дней по МКОУ «Лужновская СОШ»**

**1-4 классов на 2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Обед** | **Масса**  **порции** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **В2** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 день | Овощи в нарезке  Щи с мясом курицы и сметаной(№88)  Макароны с маслом (№309)  Мясо кур (110)  Кисель(411)  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  Фрукты свежие | 60  250/25/8  150/5  50  200  30  20  200 | 0.54  6.6/0.2  13.2  11,1  0,1  2.3  1.14  0.8 | 0.09  3.78/2  14  7.1  0.1  0,6  1.14  0.8 | 2.04  7.55/03  86.9  --  27.9  21.8  11,6  19.6 | 16.2  92.1/20.4  504.7  116.4  113  79.1  67.1  94 | ----  0.1  0.1  0.1  0.01  0.02  0.02  --- | 11.3  15.5  ----  0.6  0.2  ----  ----  10.5 | ---  ---  ----  ----  ---  ----  ----  ---- | ----  0.2  8  ----  0.1  --------0.7 | 8.4  54.4  2.3  8.45  5  10.5  6.6  39.6 | ----  117  110  ----  8  ----  ----  33.3 | 2.08  27.5  20.6  ----  2  ----  ----  25 | 0.3  2  2.3  3.1  0.4  1.2  0.8  4.2 |
|  |  |  | 41.3 | 32.7 | 184.9 | 1176 | 0.35 | 29.1 | ---- | 9 | 135 | 268 | 77.2 | 14 |
| 2  день | Салат из кв. капусты с раст. маслом (40)  Суп рыбный(№43)  РАГУ ИЗ КУРИЦЫ(№07025)  Компот из сухофруктов(№402)  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 60  250/20  200  200  30  20 | 0.96  16  16,5  0,6  2.3  1,14 | 3.06  0,8  20,3  0,1  0,6  1,14 | 4.62  11,5  13,2  31,7  28.1  11,6 | 49.8  132  272,02  131  79.1  67,1 | 0.01  0.1  0.26  0.02  0.02  0.02 | 16.2  5.9  8.1  50  ----  ---- | ----  ---  ----  ----  -------- | 1.4  ----  0.5  0.5  -------- | 29.4  48.6  25.1  21  10.5  6.6 | 16.8  ----  144  16  ------------ | 9  ----  42.2  23  -----  ---- | 0.4  0.7  2.2  0.7  1.2  0.8 |
|  |  |  | 37,5 | 26 | 100.7 | 731 | 0.43 | 80.2 | ---- | 2.4 | 141 | 177 | 74.2 | 6 |
| 3  день | Овощи в нарезке  Борщ с мясом и сметаной (№02001)  Плов с куриным мясом(№04)  Яйцо вареное(№424)  Напиток из шиповника (№286)  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 60  250/25/8  210  60  200  30  20 | 0.54  9.1/0.2  20.3  7.65  0,6  2.3  1,14 | 0.09  15/2  17  6.9  0,3  0,6  1,14 | 2.04  8,5/0.3  35,7  0.45  27  21.8  11,6 | 16.2  227.4/20.4  377  94.5  111  79.1  67,1 | -----  0.2  0.06  0.05  0.06  0.02  0.02 | 11.3  11  1  ---  80  ----  ----- | ----  0.1  48  0.2  ----  -------- | ----  0.3  ----  ---  ----  -------- | 8.4  51.1  45.1  33  11.1  10.5  6.6 | ----  142  199  115  ----  ------------ | 2.08  35.2  47.5  7.2  ---  ------------ | 0.3  5.4  2.1  1.5  0.6  1.2  0.8 |
|  |  |  | 41.8 | 43 | 107,4 | 992.6 | 0.41 | 103 | 48 | 0.3 | 166 | 456 | 92 | 12 |
| 4  день | Овощи в нарезке  Суп гороховый с кур. грудками(№102)  Вермишель отварная с маслом(№08014)  Котлета мясная(№282)  Чай с лимоном(№686)  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 60  250/25  150/5  70  200/7  30  20 | 0.54  9.6  5.85  9.7  0,2  2.3  1,14 | 0.09  4  6.15  7.3  0.04  0,6  1,14 | 2.04  13,6  31.3  11.3  10.2  21.8  11,6 | 16.2  132.8  207.4  162.2  41  79.1  67,1 | ----  0.05  0.06  0.12  -----  0.02  0.02 | 11.3  3.03  -----  0.11  2.8  ----  ----- | ----  1.2  ----  ----  ---  ----  ---- | ----  0.9  8  ---  ---  ----  ----- | 8.4  116  2.3  30.5  15.7  10.5  6.6 | ----  129  110  -----  7.3  ----  ---- | 2.08  29.4  20.6  -----  6  ----  ----- | 0.3  3.4  2.3  1.1  0.6  1.2  0.8 |
|  |  |  | 27.5 | 19.3 | 101.9 | 705.8 | 0.27 | 17.2 | 1.2 | 8.9 | 190 | 246 | 58.1 | 9.7 |
| 5  день | Салат из свёклы и зел. горошка (№01032)  Суп вермишелевый с мясом курицы(№100)  Гречневая каша с маслом(№67)  Гуляш (№591)  Компот(№402)  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 60  250/25  150/5  50/20  200  30  20 | 1  9.5  8,6  12.3  0,6  2.3  1,14 | 4.3  6.4  7,23  11.2  0,1  0,6  1,14 | 4.3  20  41,2  6.1  31,7  21.8  11,6 | 59.7  179  270,5  105.1  131  79.1  67,1 | 0.02  0.12  0.1  0.1  0.02  0.02  0.02 | 4.75  1.47  ----  0.8  50  ---  ---- | ---  0.2  ---  ---  ----  ---  --- | 0.8  0.3  ---  ---  0.5  ---  --- | 18  24.7  14.2  12.2  21  10.5  6.6 | 25.2  64  -----  118  16  ----  ---- | 11.6  25  -----  15.7  23  ----  ---- | 0.7  1.1  4.5  1.4  0.7  1.2  0.8 |
|  |  |  | 35.4 | 31 | 136.7 | 891.5 | 0.4 | 57 | 0.2 | 1.6 | 107 | 223 | 75.3 | 10 |
| 6  день | Овощи в нарезке  Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной(№02027)  Отварные рожки с маслом (№309)  Бефстроганов(№90)  Кисель(№411)  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  Фрукты свежие | 60  250/25/8  150/5  50  200  30  20  200 | 0.54  10.25  13.2  12.9  0,1  2.3  1,14  0.8 | 0.09  13.8  14  12.3  0,1  0,6  1,14  0.8 | 2.04  10,85  86.9  2.65  27.9  21.8  11,6  19.6 | 16.2  240.4  504,8  173  113  79.1  67,1  94 | ----  0.17  0.1  0.09  0.01  0.02  0.02  ---- | 11.3  7.9  ----  0.15  0.2  ----------  10.5 | ---  0.1  ---  ---  ----  ----  ---  ---- | ----  0.3  8  ----  0.1  ----  ---  0.7 | 8.4  30.6  2.3  8.37  5  10.5  6.6  39.6 | ----  155  110  ---  8  ---  ----  33.3 | 2.08  35.2  20.6  ----  2  ----  ----  25 | 0.3  4.8  2.3  1.9  0.4  1.2  0.8  4.2 |
|  |  |  | 41 | 42.8 | 183.3 | 1287.6 | 0.41 | 30.1 | 0.1 | 9.1 | 111 | 306 | 85 | 16 |
| 7  день | Салат из свёклы и зел. Горошка(№01032)  Суп картофельный с фасолью с мясом курицы(№102)  Биточка (№282)  Рис отварной с маслом(№304)  Напиток из шиповика(№286)  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 60  250/25  70  150/5  200  30  20 | 1  10.6  9.7  8,7  0.6  2.3  1,14 | 4.3  4  7.3  14,6  0.3  0,6  1,14 | 4.3  13,6  11.3  75  27  21.8  11,6 | 59.7  132.8  162.2  447,7  111  79.1  67,1 | 0.02  0.07  0.12  0.12  0.06  0.02  0.02 | 4.75  3.3  0.11  ----  80  ---  ----- | ----  1.2  ----  0.2  ---  ----  ---- | 0.8  0.9  ----  1.5  ---  ----  ----- | 18  120  30.5  14  11.1  10.5  6.6 | 25.2  129  ----  392  ----  ----  ---- | 11.6  29.4  ----  115  ----  ----  ---- | 0.7  3.6  1.1  3.6  0.6  1.2  0.8 |
|  |  |  | 34 | 32.2 | 164.6 | 1059.6 | 0.43 | 88.2 | 1.4 | 3.2 | 211 | 546 | 156 | 12 |
| 8  день | Салат из кв. капусты с раст. маслом (40)  Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками(№61,№121)  Картофельное пюре с маслом(№312)  Рыба тушенная в томате(№90)  Яйцо вареное (№424)  Чай с сахаром (№943)  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 60  250/20  150/5  50  60  200  30  20 | 0.96  5.8  3,5  4.7  7.65  0,2  2.3  1.14 | 3.06  4  25,1  2.5  6.9  -  0,6  1.14 | 4.62  14.7  5,7  2.2  0.45  14  21.8  11,6 | 49.8  119.2  261  50  94.5  28  79.1  67.1 | 0.01  0.09  0.3  0.04  0.05  ------  0.02  0.02 | 16.2  5.4  1.5  2.1  ----  -----  ----  ---- | ----  ----  0.3  ----  0.2  ----  ----  ---- | 1.4  ----  0.7  ----  ----  ----  ----  ---- | 29.4  15  170  19.3  33  6  10.5  6.6 | 16.8  ----  110  ----  115  ----  ----  ----- | 9  ----  16.7  ----  7.2  ----  ----  ----- | 0.4  1  0.4  0.4  1.5  0.4  1.2  0.8 |
|  |  |  | 26.3 | 43.3 | 75.1 | 748.7 | 0.53 | 25.2 | 0.5 | 2.1 | 290 | 225 | 33 | 6.1 |
| 9  день | Овощи в нарезке  Свекольник с кур. Грудками и сметаной(№34/28)  Плов с куриным мясом(№04)  Компот(402)  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 60  250/25/8  210  200  30  20 | 0.54  9.1  20,3  0,6  2.3  1,14 | 0.09  11.6  17  0.1  0,6  1,14 | 2.04  16.8  35,7  31.7  21.8  11,6 | 16.2  208.7  377  131  79.1  67,1 | ----  0.14  0.06  0.02  0.02  0.02 | 11.3  18.3  1.01  50  ---  ----- | ----  49  48  ----  ----  ---- | ----  0.4  ----  0.5  ----  ---- | 8.4  50.4  45.1  21  10.5  6.6 | ----  107  199  16  --------- | 2.08  38.6  47.5  23  -----  --- | 0.3  2  2.2  0.7  1.2  0.8 |
|  |  |  | 34 | 30.5 | 120 | 879.1 | 0.26 | 80.6 | 97 | 0.9 | 142 | 322 | 70.5 | 7.2 |
| 10  день | Овощи в нарезке  Суп овощной с курицей и сметаной(№95)  Каша гречневая с маслом  (№67)  Шницель (№282)  Чай с лимоном(№686)  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 60  250/25/8  150/5  70  200  30  20 | 0.54  8.7  8.6  9.7  0.2  2.3  1.14 | 0.09  7.9  7.23  7.3  0.04  0.6  1.14 | 2.04  10.4  41.2  11.3  10.2  21.8  11.6 | 16.2  151  270.5  162.2  41  79.1  67.1 | -----  0.1  0.1  0.12  ---  0.020.02 | 11.3  11.5  ----  0.11  2.8  ---  ----- | ----  0.2  ----  ---  ----  ---  ---- | ----  0.2  ----  ----  ----  ---  ---- | 8.4  34  14.2  30.5  15.7  10.5  6.6 | ------  54  ----  ----  7.3  ----  ---- | 2.08  22  ----  ----  6  ----  ---- | 0.3  1.1  4.5  1.1  0.6  1.2  0.8 |
|  |  |  | 31.2 | 24.3 | 108.5 | 787.1 | 0.36 | 25.7 | 0.2 | 0.2 | 120 | 61.3 | 61.3 | 9.6 |

Медсестра школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Алабужева В.И.