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 нарезкеЩи с мясом курицы и сметаной(№88)Макароны с маслом (№309)Мясо кур (110)Кисель(411)Хлеб ржанойХлеб пшеничный Фрукты свежие  | 60250/25/8150/5502003020200 | 0.546.6/0.213.211,10,12.31.140.8 | 0.093.78/2147.10.10,61.140.8 | 2.047.55/0386.9--27.921.811,619.6 | 16.292.1/20.4504.7116.411379.167.194 | ----0.10.10.10.010.020.02--- | 11.315.5----0.60.2--------10.5 | ----------------------------- | ----0.28----0.1--------0.7 | 8.454.42.38.45510.56.639.6 | ----117110----8--------33.3 | 2.0827.520.6----2--------25 | 0.322.33.10.41.20.84.2 |
|  |  |  | 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 ржанойХлеб пшеничный | 60250/202002003020 | 0.961616,50,62.31,14 | 3.060,820,30,10,61,14 | 4.6211,513,231,728.111,6 | 49.8132272,0213179.167,1 | 0.010.10.260.020.020.02 | 16.25.98.150-------- | ----------------------- | 1.4----0.50.5-------- | 29.448.625.12110.56.6 | 16.8----14416------------ | 9----42.223--------- | 0.40.72.20.71.20.8 |
|  |  |  | 37,5 | 26 | 100.7 | 731 | 0.43 | 80.2 | ---- | 2.4 | 141 | 177 | 74.2 | 6 |
| 3день | Овощи в нарезкеБорщ с мясом и сметаной (№02001)Плов с куриным мясом(№04)Яйцо вареное(№424)Напиток из шиповника (№286)Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 60250/25/8210602003020 | 0.549.1/0.220.37.650,62.31,14 | 0.0915/2176.90,30,61,14 | 2.048,5/0.335,70.452721.811,6 | 16.2227.4/20.437794.511179.167,1 | -----0.20.060.050.060.020.02 | 11.3111---80--------- | ----0.1480.2------------ | ----0.3------------------- | 8.451.145.13311.110.56.6 | ----142199115---------------- | 2.0835.247.57.2--------------- | 0.35.42.11.50.61.20.8 |
|  |  |  | 41.8 | 43 | 107,4 | 992.6 | 0.41 | 103 | 48 | 0.3 | 166 | 456 | 92 | 12 |
| 4день | Овощи в нарезкеСуп гороховый с кур. грудками(№102)Вермишель отварная с маслом(№08014)Котлета мясная(№282)Чай с лимоном(№686)Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 60250/25150/570200/73020 | 0.549.65.859.70,22.31,14 | 0.0946.157.30.040,61,14 | 2.0413,631.311.310.221.811,6 | 16.2132.8207.4162.24179.167,1 | ----0.050.060.12-----0.020.02 | 11.33.03-----0.112.8--------- | ----1.2------------------- | ----0.98--------------- | 8.41162.330.515.710.56.6 | ----129110-----7.3-------- | 2.0829.420.6-----6--------- | 0.33.42.31.10.61.20.8 |
|  |  |  | 27.5 | 19.3 | 101.9 | 705.8 | 0.27 | 17.2 | 1.2 | 8.9 | 190 | 246 | 58.1 | 9.7 |
| 5день | Салат из свёклы и зел. горошка (№01032)Суп вермишелевый с мясом курицы(№100)Гречневая каша с маслом(№67)Гуляш (№591)Компот(№402)Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 60250/25150/550/202003020 | 19.58,612.30,62.31,14 | 4.36.47,2311.20,10,61,14 | 4.32041,26.131,721.811,6 | 59.7179270,5105.113179.167,1 | 0.020.120.10.10.020.020.02 | 4.751.47----0.850------- | ---0.2---------------- | 0.80.3------0.5------ | 1824.714.212.22110.56.6 | 25.264-----11816-------- | 11.625-----15.723-------- | 0.71.14.51.40.71.20.8 |
|  |  |  | 35.4 | 31 | 136.7 | 891.5 | 0.4 | 57 | 0.2 | 1.6 | 107 | 223 | 75.3 | 10 |
| 6день | Овощи в нарезкеРассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной(№02027)Отварные рожки с маслом (№309)Бефстроганов(№90)Кисель(№411)Хлеб ржанойХлеб пшеничныйФрукты свежие | 60250/25/8150/5502003020200 | 0.5410.2513.212.90,12.31,140.8 | 0.0913.81412.30,10,61,140.8 | 2.0410,8586.92.6527.921.811,619.6 | 16.2240.4504,817311379.167,194 | ----0.170.10.090.010.020.02---- | 11.37.9----0.150.2----------10.5 | ---0.1--------------------- | ----0.38----0.1-------0.7 | 8.430.62.38.37510.56.639.6 | ----155110---8-------33.3 | 2.0835.220.6----2--------25 | 0.34.82.31.90.41.20.84.2 |
|  |  |  | 41 | 42.8 | 183.3 | 1287.6 | 0.41 | 30.1 | 0.1 | 9.1 | 111 | 306 | 85 | 16 |
| 7день | 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 ржанойХлеб пшеничный | 60250/2570150/52003020 | 110.69.78,70.62.31,14 | 4.347.314,60.30,61,14 | 4.313,611.3752721.811,6 | 59.7132.8162.2447,711179.167,1 | 0.020.070.120.120.060.020.02 | 4.753.30.11----80-------- | ----1.2----0.2----------- | 0.80.9----1.5------------ | 1812030.51411.110.56.6 | 25.2129----392------------ | 11.629.4----115------------ | 0.73.61.13.60.61.20.8 |
|  |  |  | 34 | 32.2 | 164.6 | 1059.6 | 0.43 | 88.2 | 1.4 | 3.2 | 211 | 546 | 156 | 12 |
| 8день | 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 ржанойХлеб пшеничный  | 60250/20150/550602003020 | 0.965.83,54.77.650,22.31.14 | 3.06425,12.56.9-0,61.14 | 4.6214.75,72.20.451421.811,6 | 49.8119.22615094.52879.167.1 | 0.010.090.30.040.05------0.020.02 | 16.25.41.52.1----------------- | --------0.3----0.2------------ | 1.4----0.7-------------------- | 29.41517019.333610.56.6 | 16.8----110----115------------- | 9----16.7----7.2------------- | 0.410.40.41.50.41.20.8 |
|  |  |  | 26.3 | 43.3 | 75.1 | 748.7 | 0.53 | 25.2 | 0.5 | 2.1 | 290 | 225 | 33 | 6.1 |
| 9день | Овощи в нарезкеСвекольник с кур. Грудками и сметаной(№34/28)Плов с куриным мясом(№04)Компот(402)Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 60250/25/82102003020 | 0.549.120,30,62.31,14 | 0.0911.6170.10,61,14 | 2.0416.835,731.721.811,6 | 16.2208.737713179.167,1 | ----0.140.060.020.020.02 | 11.318.31.0150-------- | ----4948------------ | ----0.4----0.5-------- | 8.450.445.12110.56.6 | ----10719916--------- | 2.0838.647.523-------- | 0.322.20.71.20.8 |
|  |  |  | 34 | 30.5 | 120 | 879.1 | 0.26 | 80.6 | 97 | 0.9 | 142 | 322 | 70.5 | 7.2 |
| 10день | Овощи в нарезкеСуп овощной с курицей и сметаной(№95)Каша гречневая с маслом(№67)Шницель (№282)Чай с лимоном(№686)Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 60250/25/8150/5702003020 | 0.548.78.69.70.22.31.14 | 0.097.97.237.30.040.61.14 | 2.0410.441.211.310.221.811.6 | 16.2151270.5162.24179.167.1 | -----0.10.10.12---0.020.02 | 11.311.5----0.112.8-------- | ----0.2------------------ | ----0.2------------------- | 8.43414.230.515.710.56.6 | ------54--------7.3-------- | 2.0822--------6-------- | 0.31.14.51.10.61.20.8 |
|  |  |  | 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.