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»**

**на 2024-25 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **завтрак** | **Масса**  **порции** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 день | 1. Чай сахаром   2.хлеб пшеничный  3. сыр | 200  25  10 | 0,2  1,4  2,3 | -----  1,4  3 | 14  14,5  ----- | 28  84  36 | ---  0.25  0.01 | ----  ----  ---- | ---  ---  0.03 | ----  ---  0.1 | 6  8.3  88 | ----  ----  50 | ----  ---  3.7 | 0.4  1  0.1 |
|  | Итого: |  | 3.9 | 4,4 | 28.5 | 148 | 0.26 | ---- | 0.03 | 0.1 | 102 | 50 | 3.7 | 1.5 |
| 2  День | 1.молоко  2.булка сладкая | 200  45 | 6  3,4 | 6,4  2,3 | 9,4  26,2 | 120  138,2 | 0.4  ---- | 24  ---- | 0.2  --- | ---  --- | 242  --- | ---  --- | 28  ---- | 0.2  ---- |
|  | Итого: |  | 9,4 | 8,7 | 35,6 | 258,2 | 0.4 | 24 | 0.2 | ---- | 242 | --- | 28 | 0.2 |
| 3  день | 1.Кофейный напиток  2. хлеб пшеничный  3.масло | 200  25  10 | 2,9  1,4  0,08 | 2,8  1,4  7,26 | 14,9  14.5  0,14 | 94  84  66,1 | 1.2  0.25  --- | 0.5  ---  ---- | ----  ----  ---- | ----  ----  ---- | 106  8.3  2.1 | ----  ----  ---- | ----  ----  0.3 | 0.1  1  0.02 |
|  | Итого: |  | 4,38 | 11,46 | 29.5 | 244,1 | 1.45 | 0.5 | ---- | ---- | 116 | --- | 0.3 | 1.12 |
| 4  день | 1. Какао 2. Хлеб пшеничный 3. сыр | 200  25  10 | 5,7  1,4  2,3 | 5,8  1,4  3 | 38,4  14.5  ----- | 219  84  36 | 0.3  0.25  0.01 | 1.9  ----  --- | 0.02  ----  0.03 | 0.3  ----  0.1 | 179  8.3  88 | 175  ---  50 | 26  ---  3.7 | 0.9  1  1.5 |
|  | Итого: |  | 9,4 | 10,2 | 52,9 | 339 | 0.56 | 1.9 | 0.05 | 0.4 | 275 | 225 | 30 | 3.4 |
| 5 день | 1. Молоко 2. Булка сладкая | 200  45 | 6  3,4 | 6,4  2,3 | 9,4  26,2 | 120  138,2 | 0.4  ----- | 24  ---- | 0.2  ---- | ---  ---- | 242  ---- | ---  ---- | 28  ---- | 0.2  --- |
|  | Итого: |  | 9,4 | 8,7 | 35,6 | 258,2 | 0.4 | 24 | 0.2 | ---- | 242 | ---- | 28 | 0.2 |
| 6 день | 1.Чай с сахаром  2.хлеб пшеничный  3.Омлет | 200  25  100 | 0,2  1,4  9.6 | ----  1,4  14.8 | 14  14.5  8.4 | 28  84  178.6 | ----  0.25  0.06 | ----  ---  0.2 | ---  ----  23 | --  ----  --- | 6  8.3  76.2 | ---  -----  174 | ---  ---  13 | 0.4  1  1.9 |
|  | Итого: |  | 11.2 | 16.2 | 36.9 | 264.6 | 0.31 | 0.2 | 0.3 | --- | 90.5 | 174 | 13 | 3.3 |
| 7 день | 1.Молоко  2. Булка сладкая | 200  45 | 6  3,4 | 6,4  2,3 | 9,4  26,2 | 120  138,2 | 0.4  --- | 24  --- | 0.2  --- | ----  ---- | 242  --- | ---  ---- | 28  ---- | 0.2  ---- |
|  | Итого: |  | 9,4 | 8,7 | 35,6 | 258,2 | 0.4 | 24 | 0.2 | ---- | 242 | ---- | 28 | 0.2 |
| 8  день | 1.Кофейный напиток  2.хлеб пшеничный  3.масло | 200  25  10 | 2,9  1,4  0,08 | 2,8  1,4  7,26 | 14,9  14.5  0,14 | 94  84  66,1 | 1.2  0.25  ---- | 0.5  ----  ---- | -----  ----  ---- | ----  ---  ---- | 106  8.3  2.1 | ----  ----  ----- | ----  ----  0.3 | 0.1  1  0.02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 4,38 | 11,46 | 29.5 | 244.1 | 1.45 | 0.5 | ---- | ---- | 116 | ----- | 0.3 | 1.12 |
| 9 день | 1.Какао  2. Хлеб пшеничный  3. сыр | 200  25  10 | 5,7  1,4  2,3 | 5,8  1,4  3 | 38,4  14.5  ---- | 219  84  36 | 0.3  0.25  0.01 | 1.9  ----  ---- | 0.02  ----  0.03 | 0.3  ----  0.1 | 179  8.3  88 | 175  ----  50 | 26  ---  3.7 | 0.9  1  1.5 |
|  | Итого: |  | 9,4 | 10,2 | 52.9 | 339 | 0.56 | 1.9 | 0.05 | 0.4 | 275 | 225 | 30 | 3.4 |
| 10  день | 1. Молоко 2. Булка сладкая | 200  45 | 6  3,4 | 6,4  2,3 | 9,4  26,2 | 120  138,2 | 0.4  ---- | 24  ---- | 0.2  ---- | ----  ---- | 242  ---- | ---  ----- | 28  --- | 0.2  ---- |
|  | Итого: |  | 9,4 | 8,7 | 35,6 | 258,2 | 0.4 | 24 | 0.2 | ---- | 242 | ---- | 28 | 0.2 |