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 | 2002510 | 0,21,42,3 | -----1,43 | 1414,5----- | 288436 | ---0.250.01 | ------------ | ------0.03 | -------0.1 | 68.388 | --------50 | -------3.7 | 0.410.1 |
|  | Итого: |  | 3.9 | 4,4 | 28.5 | 148 | 0.26 | ---- | 0.03 | 0.1 | 102 | 50 | 3.7 | 1.5 |
| 2День | 1.молоко2.булка сладкая | 20045 | 63,4 | 6,42,3 | 9,426,2 | 120138,2 | 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 |
| 3день | 1.Кофейный напиток2. хлеб пшеничный3.масло | 2002510 | 2,91,40,08 | 2,81,47,26 | 14,914.50,14 | 948466,1 | 1.20.25--- | 0.5------- | ------------ | ------------ | 1068.32.1 | ------------ | --------0.3 | 0.110.02 |
|  | Итого: |  | 4,38 | 11,46 | 29.5 | 244,1 | 1.45 | 0.5 | ---- | ---- | 116 | --- | 0.3 | 1.12 |
| 4день | 1. Какао
2. Хлеб пшеничный
3. сыр
 | 2002510 | 5,71,42,3 | 5,81,43 | 38,414.5----- | 2198436 | 0.30.250.01 | 1.9------- | 0.02----0.03 | 0.3----0.1 | 1798.388 | 175---50 | 26---3.7 | 0.911.5 |
|  | 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
 | 20045 | 63,4 | 6,42,3 | 9,426,2 | 120138,2 | 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 сахаром2.хлеб пшеничный3.Омлет | 20025100 | 0,21,49.6 | ----1,414.8 | 1414.58.4 | 2884178.6 | ----0.250.06 | -------0.2 | -------23 | --------- | 68.376.2 | --------174 | ------13 | 0.411.9 |
|  | Итого: |  | 11.2 | 16.2 | 36.9 | 264.6 | 0.31 | 0.2 | 0.3 | --- | 90.5 | 174 | 13 | 3.3 |
| 7 день | 1.Молоко2. Булка сладкая | 20045 | 63,4 | 6,42,3 | 9,426,2 | 120138,2 | 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 напиток2.хлеб пшеничный3.масло | 2002510 | 2,91,40,08 | 2,81,47,26 | 14,914.50,14 | 948466,1 | 1.20.25---- | 0.5-------- | ------------- | ----------- | 1068.32.1 | ------------- | --------0.3 | 0.110.02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 4,38 | 11,46 | 29.5 | 244.1 | 1.45 | 0.5 | ---- | ---- | 116 | ----- | 0.3 | 1.12 |
| 9 день | 1.Какао2. Хлеб пшеничный3. сыр | 2002510 | 5,71,42,3 | 5,81,43 | 38,414.5---- | 2198436 | 0.30.250.01 | 1.9-------- | 0.02----0.03 | 0.3----0.1 | 1798.388 | 175----50 | 26---3.7 | 0.911.5 |
|  | Итого: |  | 9,4 | 10,2 | 52.9 | 339 | 0.56 | 1.9 | 0.05 | 0.4 | 275 | 225 | 30 | 3.4 |
| 10день  | 1. Молоко
2. Булка сладкая
 | 20045 | 63,4 | 6,42,3 | 9,426,2 | 120138,2 | 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 |