**«**Утверждено»

Директор МОУ «СОШ п. Дубки»

Саратовского района Саратовской области»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Десятидневное меню**

**для учащихся 1-4 классов**

**МАОУ «СОШ п. Дубки**

**МО г. Саратов»**

**на 2023-2024 учебный год**

**с 01.09.2023 года**

**День: 1**

Неделя: первая и третья. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | выход | калорийность |
| **Завтрак 1** | **Каша пшенная молочная** | **205** | **227,16** |
|  | **Какао** | **200** | **153,92** |
|  | **Батон «Рябинушка»** | **22** | **57,42** |
|  | **Сыр** | **21** | **152** |
|  | **йогурт** | **95** | **90** |
|  | **итого** | **543** | **680,5** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| **112** | **Каша пшенная молочная** |  | **205** | **4,38** | **4,28** | **26,09** | **227,16** |
|  | Сахар | 13 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшено | 30 |  |  |  |  |  |
| **294** | **Какао** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **153,92** |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Какао порошок | 3 |  |  |  |  |  |
| **5** | **Батон «Рябинушка»** |  | **22** | **3,06** | **1,2** | **20,1** | **57,42** |
| **376** | **Сыр** |  | **21** | **06,62** | **9,48** | **10,06** | **152** |
| **г/п** | **Йогурт** |  | **95** | **3,8** | **2,9** | **12,2** | **90** |

Повар Лисовская В.В.

**День: 2**

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Макароны отварные** | **150** | **140,73** |
|  | **Биточки** | **84** | **186,09** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **1/200** | **61,62** |
|  | **Салат морковный** | **60** | **136,8** |
|  | **Батон «Рябинушка»** | **22** | **57,42** |
|  | **Итого:** | **516** | **582,66** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | **Наименование** | **ГР** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **227** | **Макароны отварные** |  | **150** | **3,68** | **3,53** | **23,55** | **140,73** |
|  | макароны | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 13 |  |  |  |  |  |
| **209** | **Биточки** |  | **84** | **11,02** | **12,45** | **7,52** | **186,09** |
|  | Масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |
| **9** | **Салат из свежей моркови** |  | **60** | **1,14** | **0,01** | **10,38** | **136,8** |
|  | Морковь свежая | 70 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
| **294** | **Чай с сахаром и лимоном** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **61,62** |
|  | Чай | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 4 |  |  |  |  |  |
| **5** | **Батон «Рябинушка»** |  | **22** | **6,62** | **9,48** | **10,06** | **57,42** |

Повар Лисовская В.В.

**День: 3**

Сезон: осенне-зимний . Неделя: первая и третья.

Возрастная категория: от 7 до 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Молочный вермишелевый суп с сахаром** | **205** | **195.10** |
|  | **Батон «Рябинушка** | **22** | **57,42** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | **61,62** |
|  | **Сыр** | **21** | **152** |
|  | **сок детский** | **200** | **45** |
|  | **ИТОГО** | **648** | **511,14** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование** | **ГР** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **53** | Суп молочный вермишелевый |  | **205** | **6,98** | **7,65** | **24,66** | **195,10** |
|  | Сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |
|  | Молоко | 175 | 175 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | вермишель | 20 | 20 |  |  |  |  |
| **294** | **Чай с сахаром и лимоном** |  | **200/4** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **61,62** |
|  | Чай | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 4 |  |  |  |  |  |
| 5 | **Батон «Рябинушка»** |  | 22 | 3,06 | 1,2 | 20,1 | 57,42 |
| 376 | **Сыр** |  | 21 | 06,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| г/п | **Сок детский** |  | 1/200 | 0,04 |  | 13,8 | 45 |

Повар Лисовская В.В.

**День:\_\_\_4\_\_\_\_\_**

Неделя: Неделя: первая и третья. Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: от 6 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Запеканка творожная со сгущенным молоком** | **180/20** | **342,23** |
|  | **Какао** | **200** | **153,92** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **22** | **57,42** |
|  | **Фрукты** | **100** | **57,82** |
|  | **итого** | **522** | **611,39** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | **Наименование** | **ГР** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **141** | **Запеканка творожная молочная** |  | **180** | **29,22** | **12,11** | **29,1** | **342,23** |
|  | Творог | 141 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа манная | 12 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 36 |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 1/10 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5,2 |  |  |  |  |  |
|  | Сгущеное молоко | 20 |  |  |  |  |  |
| **294** | **Какао** | **200** | **153,92** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **153,92** |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Какао порошок | 3 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **22** |  |  |  |  | **57,42** |
| **2101110** | **Фрукты** |  | **100** | **5.25** | **--** | **78.4** | **57,82** |

Повар Лисовская В.В.

**День: 5**

Неделя: первая и третья. Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: от 6 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Каша гречневая по купечески** | **200** | **331,7** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | **61,62** |
|  | **Батон «Рябинушка»** | **22** | **57,42** |
|  | **Салат из вареной свеклы** | **70** | **75,35** |
|  | **Итого:** | **514** | **526,09** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 219 | **Каша гречневая по купечески** |  | 200 | 5,82 | 3,62 | 30 | 331,7 |
|  | Гречка | 46 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Грудки куриные | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 14 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 14 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 294 | **Чай с сахаром и лимоном** |  | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,3 | 61,62 |
|  | Чай | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 4 |  |  |  |  |  |
| 5 | **Батон «Рябинушка»** | 22 | 22 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 57,42 |
| 9 | **Салат из вареной свеклы** |  | 70 | 1,14 | 0,01 | 10,38 | 75,35 |
|  | Свекла | 80 |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |

Повар : Лисовская В.В.

**День; 6**

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | **Каша манная** | **205** | **222,02** |
|  | **Яйцо вареное** | **60** | **62,8** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | **61,62** |
|  | **Батон «Рябинушка»** | **22** | **57,42** |
|  | **йогурт** | **95** | **90** |
|  | **Шоколадный батончик** | **20** | **92** |
|  | Итого | **602** | **585,86** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
| **107** | Молочная манная каша |  | 105 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа манная | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 13 |  |  |  |  |  |
| **139** | **Яйцо вареное** |  | **60** | **5.1** | **4.6** | **0.3** | **62,8** |
| **294** | **Чай с сахаром и лимоном** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **61,62** |
|  | Чай | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 4 |  |  |  |  |  |
| 5 | Батон «Рябинушка» |  | 22 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 57,42 |
| **г/п** | **Йогурт** |  | **95** | **3,8** | **2,9** | **12,2** | **90** |
|  | **Шоколадный батончик** |  | **20** |  |  |  | **92** |

Повар Лисовская В.В.

**День: 7**

Неделя: вторая . Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** |  |  |  |
|  | Рис отварной | 150 | 150,12 |
|  | Гуляш из мяса кур | 100 | 224,1 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 61,62 |
|  | Батон «Рябинушка» | 22 | 57,42 |
|  | Салат витаминный | 60 | 136,8 |
|  | Фрукты | 100 | 57,82 |
|  | **Итого:** | **732** | **687,88** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| **224** | **Рис отварной** |  | **150** | **2,48** | **3,63** | **25,18** | **150,12** |
|  | Рис | 54 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
| **180** | **Гуляш из мяса кур** | **60** | **100** | **20,6** | **22,2** | **5,7** | **224,1** |
|  | Мясо кур | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 14 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 14 |  |  |  |  |  |
|  | Паста томатная | 5 |  |  |  |  |  |
| **11** | **Салат витаминный** |  | **60** | **1,65** | **7,09** | **4,91** | **90,77** |
|  | Капуста белокачанная | 70 | 50 |  |  |  |  |
|  | лимон | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь свежая | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | Сахар | 4 |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |
| **294** | **Чай с сахаром и лимоном** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **61,62** |
|  | Чай | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 4 |  |  |  |  |  |
| **5** | **Батон «Рябинушка»** |  | **22** | **6,62** | **9,48** | **10,06** | **57,42** |
| **2101110** | **Фрукты** |  | **100** | **0,5** | **0,5** | **12,83** | **57,82** |
| **5** | **Батон «Рябинушка»** |  | **22** | **6,62** | **9,48** | **10,06** | **57,42** |

Повар Лисовская В.В.

**День\_\_8**

Неделя: вторая и четвертая .Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак 1** | **Каша молочная «Дружба»** | **205** | **241,11** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | **61,62** |
|  | **Батон «Рябинушка»** | **22** | **57,42** |
|  | сыр | **21** | **152** |
|  | **Фрукты** | **100** | **57,82** |
|  | **Итого:** | **548** | **569,97** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| **102** | **Каша молочная «Дружба»** |  | **205** | **6,55** | **8,33** | **35,09** | **241,11** |
|  | рис | 15 |  |  |  |  |  |
|  | пшено | 11 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 13 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **294** | **Чай с сахаром и лимоном** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **61,62** |
|  | Чай | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 4 |  |  |  |  |  |
| 5 | **Батон «Рябинушка»** |  | 22 | 3,06 | 1,2 | 20,1 | 57,42 |
| 376 | **Сыр** |  | 21 | 06,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| 2101110 | **Фрукты** |  | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,83 | 57,82 |

Повар Лисовская В.В.

**День: 9**

Неделя: вторая . Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: от 6 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак 1** | **Пюре картофельное** | **150** | **106,97** |
|  | **Котлета(биточки)** | **84** | **186,09** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | **61,62** |
|  | **Батон «Рябинушка** | **22** | **57,42** |
|  | **Салат витаминный** | **60** | **90,77** |
|  | **сок детский** | **200** | **45** |
|  | **Итого** | **716** | **547,87** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование** | **ГР** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **109** | **Пюре картофельное** |  | **150** | **2,13** | **4,04** | **15,53** | **106,97** |
|  | Картофель | 230 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 16 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |
| **209** | **Биточки (котлета)** |  | **84** | **11,02** | **12,45** | **7,52** | **186,09** |
|  | Масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |
| **294** | **Чай с сахаром и лимоном** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **61,62** |
|  | Чай | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 4 |  |  |  |  |  |
| **5** | **Батон «Рябинушка»** |  | **22** | **6,62** | **9,48** | **10,06** | **57,42** |
| **11** | **Салат витаминный** |  | **60** | **1,65** | **7,09** | **4,91** | **90,77** |
|  | Капуста белокачанная | 70 | 50 |  |  |  |  |
|  | лимон | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь свежая | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | Сахар | 4 |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |
|  | **Сок детский** |  | **200** | **0,04** |  | **13,8** | **45** |

**День: 10**

Неделя: первая и третья .Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 6 до 10.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак 1** | Макаронные изделия с сл/маслом | **150** | **140,73** |
|  | **Гуляш из мяса кур** | **100** | **224,1** |
|  | **Салат из вареной свеклы** | **60** | **75,35** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | **61,62** |
|  | Батон «Рябинушка» | 22 | **57,42** |
|  | **Фрукты** | **100** | **57,82** |
|  | **Итого:** | **632** | **617,04** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| **227** | **Макароны отварные** |  | **150** | **3,68** | **3,53** | **23,55** | **140,73** |
|  | макароны | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |
| **180** | **Гуляш из мяса кур** | **60** | **100** | **20,6** | **22,2** | **5,7** | **224,1** |
|  | Мясо кур | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 14 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 14 |  |  |  |  |  |
|  | Паста томатная | 5 |  |  |  |  |  |
| **9** | **Салат из вареной свеклы** |  | **60** | **1,14** | **0,01** | **10,38** | **75,35** |
|  | Свекла | 80 |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
| **294** | **Чай с сахаром и лимоном** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **61,62** |
|  | Чай | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 4 |  |  |  |  |  |
| **5** | **Батон «Рябинушка»** |  | **22** | **6,62** | **9,48** | **10,06** | **57,42** |
| **210110** | **Фрукты** |  | **100** | **0,5** | **0,5** | **12,83** | **57,82** |

Повар Лисовская В.

**День: \_11-дополнит**

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: от 6 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Суп молочный рисовый | **205** | **210,13** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | **61,62** |
|  | **Батон «Рябинушка»** | **22** | **57,42** |
|  | **сыр** | **21** | **152** |
|  | **сок детский** | **200** | **45** |
|  | **Итого:** | **648** | **526,17** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Суп молочный рисовый |  | **205** | **6,33** | **8,9** | **25,49** | **210,13** |
|  | Крупа рисовая | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 125 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 13 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
| **294** | **Чай с сахаром и лимоном** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **61,62** |
|  | Чай | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 4 |  |  |  |  |  |
| **5** | **Батон «Рябинушка»** |  | **22** | **6,62** | **9,48** | **10,06** | **57,42** |
| **376** | **Сыр** |  | **21** | **06,62** | **9,48** | **10,06** | **152** |
| **г/п** | **Сок детский** |  | **200** | **0,04** |  | **13,8** | **45** |

Повар Лисовская В.В.

**ПРИМЕЧАНИЕ: В случае недопоставки продуктов, отмены занятий и иных объективных причин, школа оставляет за собой право на внесение изменений по замене блюд в утвержденном меню.**