ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ,

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

АДМИНИСТРАЦИИ ДОЛЖАНСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОЛЖАНСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ДОЛЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор БОУ «Должанская сош» Ретинская Ю.Л. | |
|  |  |  |
|  | . | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Бюджетного общеобразовательного учреждения Должанского района Орловской области «Должанская средняя общеобразовательная школа»**

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

для обучающихся 1-4х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1** День 1 | | | | | | | | | |  | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |  | |
| **Белки** | **Жиры** | | **Угле воды** |  | |
| Завтрак | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,59 | 0,00 | | 28,22 | 116,0 |  | |
| Суп молочный вермишелевый | | 200 | | 3,36 | 4,05 | | 20,53 | 234,24 |  | |
| Батон | | 40 | | 3 | 1 | | 21 | 44,5 |  | |
| Банан | | 100 | | 1,5 | 0,1 | | 21 | 91 |  | |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***540*** | | ***8,45*** | ***5,15*** | | ***90,75*** | ***485,74*** |  | |
| Обед | Щи | | 200 | | 1,75 | 4,89 | | 8,49 | 84,75 |  | |
| Гуляш из курицы | | 100 | | 12,55 | 12,99 | | 4,01 | 182,25 |  | |
| Рис отварной с маслом | | 180 | | 5,74 | 5,11 | | 36,99 | 224,42 |  | |
| Подлива «Томатный соус» | | 50 | | 1 | 0,08 | | 2,72 | 14,96 |  | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | | 2 | 0 | | 15 | 73 |  | |
| Хлеб Урожайный | | 40 | | 4 | 0 | | 12 | 75 |  | |
| Кисель | | 200 | | 0,00 | 0,00 | | 19,0 | 75,0 |  | |
| **Итого за обед** | | | **810** | | **27,04** | **23,07** | | **98,21** | **729,38** |  | |
| **Итого за день:** | | | **1350** | | **35,49** | **28,22** | | **188,96** | **1215,12** |  | |
| **Неделя 1** День 2 | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | | **Жиры** | **Угле воды** |
| Завтрак | Йогурт | | 200 | | 3,62 | | 5,79 | 24,0 | 162,0 |
| Каша манная с маслом и сахаром | | 200 | | 6,24 | | 6,1 | 19,7 | 158,64 |
| Булочка | | 50 | | 1,4 | | 2,35 | 15,22 | 63,81 |
| Банан | | 100 | | 1,5 | | 0,1 | 21 | 91 |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***550*** | | ***12,76*** | | ***14,34*** | ***79,92*** | ***475,45*** |
| Обед | Салат из красной свеклы | | 60 | | 0,86 | | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| Суп гороховый | | 200 | | 4,02 | | 0,32 | 10,86 | 92,94 |
| Тефтели | | 90 | | 4 | | 10,57 | 13,58 | 176,62 |
| Гречка отварная | | 180 | | 8,95 | | 6,73 | 43,00 | 276,53 |
| Подлива «Томатный соус» | | 50 | | 1 | | 0,08 | 2,72 | 14,96 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | | 2 | | 0 | 15 | 73 |
| Хлеб Урожайный | | 40 | | 4 | | 0 | 12 | 75 |
| Чай с сахаром | | 200 | | 0,2 | | 0 | 14 | 28 |
| ***Итого за обед*** | | | ***860*** | | ***25,03*** | | ***21,35*** | ***116,18*** | ***793,39*** |
| ***Итого за день:*** | | | ***1410*** | | ***37,79*** | | ***35,69*** | ***196,1*** | ***1268,84*** |
| **Неделя 1** День 3 | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Угле воды** |
| Завтрак | Каша молочная пшенная | | 250 | | 4,41 | 8,98 | | 55,71 | 305,2 |
| Батон | | 40 | | 3 | 1 | | 21 | 44,5 |
| Масло порциями | | 10 | | 0,07 | 7,24 | | 0,08 | 64,8 |
| кисель | | 200 | | 0,0 | 0,0 | | 19,0 | 75,0 |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***500*** | | ***7,48*** | ***17,22*** | | ***95,79*** | ***489,5*** |
| Обед | Салат из капусты | | 60 | | 0,85 | 3,05 | | 5,19 | 51,54 |
| Борщ | | 200 | | 1,45 | 3,93 | | 100,2 | 82,00 |
| сосиска | | 80 | | 8,32 | 16,00 | | 16,96 | 179,20 |
| Макароны отварные | | 180 | | 6,62 | 5,42 | | 31,73 | 202,14 |
| Подлива «Томатный соус» | | 50 | | 1 | 0,08 | | 2,72 | 14,96 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | | 2 | 0 | | 15 | 73 |
| Хлеб Урожайный | | 40 | | 4 | 0 | | 12 | 75 |
| Чай с сахаром | | 200 | | 0,20 | 0 | | 14 | 28 |
| ***Итого за обед:*** | | | ***850*** | | ***24,44*** | ***28,48*** | | ***197,8*** | ***705,84*** |
| ***Итого за день:*** | | | ***1350*** | | ***31,92*** | ***45,7*** | | ***293,59*** | ***1195,34*** |
| **Неделя 1** День 4 | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Угле воды** |
| Завтрак | Каша рисовая вязкая | | 250 | | 2,83 | 5,98 | | 41,67 | 262,84 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,59 | 0,0 | | 28,22 | 116,0 |
| Булочка | | 50 | | 1,4 | 2,35 | | 15,22 | 63,81 |
| Мандарин | | 100 | | 0,8 | 0,3 | | 8,1 | 38 |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***600*** | | ***5,62*** | ***8,63*** | | ***93,21*** | ***480,65*** |
| обед | Суп с вермишелью | | 200 | | 0,94 | 2,05 | | 6,12 | 67,33 |
| Плов с курицей | | 260 | | 25,38 | 21,25 | | 44,61 | 471,25 |
| Хлеб белый сортовой | | 40 | | 2 | 0 | | 15 | 73 |
| Хлеб Урожайный | | 40 | | 4 | 0 | | 12 | 75 |
| Кисель | | 200 | | 0 | 0 | | 23 | 92,5 |
| ***Итого за обед*** | | | ***740*** | | ***32,32*** | ***23,3*** | | ***100,73*** | ***779,08*** |
| ***Итого за день:*** | | | ***1370*** | | ***37,94*** | ***31,93*** | | ***193,94*** | ***1259,73*** |
| **Неделя 1** День 5 | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | | **Угле воды** |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | | 220 | | 8,98 | 10,82 | | 39,16 | 290,4 |
| Какао | | 200 | | 3,35 | 3,52 | | 20,13 | 141,36 |
| Батон | | 40 | | 3 | 1 | | 21 | 44,5 |
| Сыр порциями | | 40 | | 5,68 | 4,81 | | 0,0 | 100,2 |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***500*** | | ***2,01*** | ***20,15*** | | ***80,29*** | ***576,46*** |
| Обед | Суп рисовый | | 200 | | 7,18 | 2,94 | | 11,76 | 102,26 |
| Рыба жареная | | 100 | | 16,2 | 12,8 | | 8,63 | 212,5 |
| Гречка отварная с маслом | | 180 | | 8,95 | 6,73 | | 43,0 | 276,53 |
| Подлива «Томатный соус» | | 50 | | 1 | 0,08 | | 2,72 | 14,96 |
| Хлеб пшеничный сортовой | | 40 | | 2 | 0 | | 15 | 73 |
| Хлеб Урожайный | | 40 | | 4 | 0 | | 12 | 75 |
| Чай с сахаром | | 200 | | 0 | 0 | | 14 | 28 |
| ***Итого за обед*** | | | ***810*** | | ***39,53*** | ***22,55*** | | ***107,11*** | ***782,25*** |
| ***Итого за день:*** | | | ***1310*** | | ***60,54*** | ***42,7*** | | ***187,4*** | ***1358,71*** |
| **Неделя 2** День 1 | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность** |  | |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Угле воды** |  | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | | 250 | 2,83 | | 5,98 | | 41,67 | 262,84 |  | |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,59 | | 0,0 | | 28,22 | 116,0 |  | |
| Булочка | | 50 | 1,4 | | 2,35 | | 15,22 | 63,81 |  | |
| Груша | | 100 | 0,4 | | 0,3 | | 9,5 | 42 |  | |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***600*** | ***5,22*** | | ***8,63*** | | ***94,61*** | ***484,65*** |  | |
| обед | Суп полевой | | 200 | 1,74 | | 2,27 | | 11,43 | 73,20 |  | |
| Макароны отварные с маслом | | 180 | 6,62 | | 5,42 | | 31,73 | 202,14 |  | |
| Гуляш из куриной грудки | | 100 | 12,55 | | 12,99 | | 4,01 | 182,25 |  | |
| Подлива «Томатный соус» | | 50 | 1 | | 0,08 | | 2,72 | 14,96 |  | |
| Хлеб белый сортовой | | 40 | 2 | | 0 | | 15 | 73 |  | |
| Хлеб Урожайный | | 40 | 4 | | 0 | | 12 | 75 |  | |
| Какао | | 200 | 3,35 | | 3,52 | | 20,13 | 141,36 |  | |
| ***Итого за обед*** | | | ***810*** | ***31,26*** | | ***24,28*** | | ***97,02*** | ***761,91*** |  | |
| ***Итого за день:*** | | | ***1410*** | ***36,48*** | | ***32,91*** | | ***191,63*** | ***1246,56*** |  | |
| **Неделя 2** День 2 | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | | | **Жиры** | **Угле воды** |
| Завтрак | Каша молочная пшенная с сахаром и маслом | | 250 | 4,41 | | | 8,98 | 55,71 | 305,2 |
| Кисель | | 200 | 0,0 | | | 0,0 | 19,0 | 75,0 |
| Батон | | 40 | 3 | | | 1 | 21 | 44,5 |
| Масло порциями | | 10 | 0,07 | | | 7,24 | 0,08 | 64,8 |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***500*** | ***7,48*** | | | ***17,22*** | ***95,79*** | ***489,5*** |
| Обед | Борщ | | 200 | 1,45 | | | 3,93 | 100,2 | 82 |
| Плов из куриной грудки | | 260 | 25,38 | | | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| Хлеб белый сортовой | | 40 | 2 | | | 0 | 15 | 73 |
| Хлеб Урожайный | | 40 | 4 | | | 0 | 12 | 75 |
| Чай | | 200 | 0,2 | | | 0 | 14 | 28 |
| ***Итого за обед*** | | | ***740*** | ***33,03*** | | | ***25,18*** | ***185,81*** | ***729,25*** |
| ***Итого за день:*** | | | ***1240*** | ***40,51*** | | | ***42,4*** | ***281,6*** | ***1218,75*** |
| **Неделя 2**  День 3 | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Угле воды** |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | | 220 | 8,98 | | 10,82 | | 39,16 | 290,4 |
| Какао | | 200 | 3,35 | | 3,52 | | 20,13 | 141,36 |
| Батон | | 40 | 3 | | 1 | | 21 | 44,5 |
| Сыр порциями | | 40 | 5,68 | | 4,81 | | 0,0 | 100,2 |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***500*** | ***2,01*** | | ***20,15*** | | ***80,29*** | ***576,46*** |
| Обед | | Салат из красной свеклы | 60 | 0,86 | | 3,65 | | 5,02 | 56,34 |
| Суп гороховый | 200 | 4,02 | | 0,32 | | 10,86 | 59,84 |
| Котлета куриная | 80 | 9,7 | | 13,92 | | 7,89 | 196,00 |
| Картофельное пюре | 180 | 1,24 | | 4,09 | | 0,85 | 128,32 |
| Подлива «Томатный соус» | 50 | 1 | | 0,08 | | 2,72 | 14,96 |
| Хлеб белый сортовой | 40 | 2 | | 0 | | 15 | 73 |
| Хлеб Урожайный | 40 | 4 | | 0 | | 12 | 75 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,59 | | 0,0 | | 28,22 | 116,0 |
| ***Итого за обед:*** | | | ***850*** | ***23,41*** | | ***22,06*** | | ***82,56*** | ***719,46*** |
| ***Итого за день:*** | | | ***1350*** | ***25,42*** | | ***42,21*** | | ***162,85*** | ***1295,92*** |
| **Неделя 2** День 4 | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Угле воды** |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | | 200 | 3,36 | | 4,05 | | 20,53 | 234,24 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,59 | | 0,0 | | 28,22 | 116,0 |
| Батон | | 40 | 3 | | 1 | | 21 | 44,5 |
| Банан | | 100 | 1,5 | | 0,1 | | 21 | 91 |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***540*** | ***8,45*** | | ***5,15*** | | ***90,75*** | ***485,74*** |
| Обед | Салат из капусты | | 60 | 0,85 | | 3,05 | | 5,19 | 51,54 |
| Суп вермишелевый | | 200 | 0,94 | | 2,05 | | 6,12 | 67,33 |
| Тефтели | | 90 | 4,00 | | 10,57 | | 13,58 | 176,62 |
| Гречка отварная | | 180 | 8,95 | | 6,73 | | 43,00 | 276,53 |
| Подлива «Томатный соус» | | 50 | 1 | | 0,08 | | 2,72 | 14,96 |
| Хлеб белый сортовой | | 40 | 2 | | 0 | | 15 | 73 |
| Хлеб Урожайный | | 40 | 4 | | 0 | | 12 | 75 |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | | 0 | | 14 | 28 |
| ***Итого за обед*** | | | ***860*** | ***21,94*** | | ***22,48*** | | ***111,61*** | ***762,98*** |
| ***Итого за день:*** | | | ***1400*** | ***30,39*** | | ***27,63*** | | ***202,36*** | ***1248,72*** |
| **Неделя 2** День 5 | | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Угле воды** |
| Завтрак | Каша молочная манная с маслом и сахаром | | 200 | 6,24 | | 6,1 | | 19,7 | 158,64 |
| Йогурт | | 200 | 3,62 | | 5,79 | | 24,0 | 162,0 |
| Булочка | | 50 | 1,4 | | 2,35 | | 15,22 | 63,81 |
| Банан | | 100 | 1,5 | | 0,1 | | 21 | 91 |
| ***Итого за завтрак*** | | | ***550*** | ***12,76*** | | ***14,34*** | | ***79,92*** | ***475,45*** |
|  | Салат из капусты | | 60 | 0,85 | | 3,05 | | 5,19 | 51,54 |
| Суп полевой | | 200 | 1,74 | | 2,27 | | 11,43 | 73,20 |
| Макароны отварные | | 180 | 6,62 | | 5,42 | | 31,73 | 202,14 |
| Рыба жареная | | 100 | 16,2 | | 12,8 | | 8,63 | 212,5 |
| Подлива «Томатный соус» | | 50 | 1 | | 0,08 | | 2,72 | 14,96 |
| Хлеб белый сортовой | | 40 | 2 | | 0 | | 15 | 73 |
| Хлеб Урожайный | | 40 | 4 | | 0 | | 12 | 75 |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | | 23 | 92,5 |
| ***Итого за обед*** | | | ***870*** | ***32,41*** | | ***23,62*** | | ***109,7*** | ***794,84*** |
| ***Итого за день:*** | | | ***1420*** | ***45,17*** | | ***37,96*** | | ***189,62*** | ***1270,29*** |