**Десятидневное меню**

 **Понедельник « 21» Ноября 2022 года**

Зав. филиалом:\_\_\_Силина Е.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 70 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | 44,2 |
| 2 |  Рис с маслом  | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 |
| 3 | Мясо тушенное | 120 | 12,7 | 22,4 | 1,40 | 28,34 |
| 4 | Кофейный напиток | 200 | 1,20 | 1,33 | 10,27 | 55,35 |
| 5 | Печенье | 66 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

 **ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 |  Салат из капусты с горошком | 70 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | 44,2 |
| 2 | Суп с крупой | 200 | 0,60 | 0,04 | 4,24 | 18,86 |
| 3 | Макароны с маслом  | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | 326,69 |
| 4 | Сосиска | 120 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 |
| 5 | Снежок | 192 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Сырники | 80 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 |
| 8 | Йогурт | 95 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 |
| 9 | Яблоко | 122 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |

 **Вторник « 22» Ноября 2022 года**

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Лапша молочная | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 2 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
| 3 | Яблоко | 196 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| 4 | Йогурт | 95 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 |

 **ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 |  Яйцо вареное | 50 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 |
| 3 |  Гречка с маслом  | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 4 | Мясо тушенное | 120 | 12,7 | 22,4 | 1,40 | 28,34 |
| 5 | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Сочник | 75 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 8 | Апельсин | 282 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |

 **Среда « 23» Ноября 2022 года**

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Макароны с маслом и сыром | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | 326,69 |
|  | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,20 | 92 |
|  | Вафля | 47 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |
| 4 | Яблоко | 147 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |

 **ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Сельдь | 80 | 12,55 | 12,9 | 0,04 | 182,25 |
| 2 | Суп крестьянский | 200 | 8,00 | 7,38 | 6,32 | 147,86 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 |
| 4 | Котлета | 120 | 16,9 | 12,06 | 0,62 | 117 |
| 5 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
| 6 | Булочка радужная | 80 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 7 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 8 | Яблоко | 180 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| 9 | Зефир | 85 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

 **Четверг « 24» Ноября 2022 года**

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 70 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | 44,2 |
| 2 |  Гречка с маслом  | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 3 | Сосиска | 120 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 |
| 4 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
| 5 | Батон с маслом  | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |

 **ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Винегрет | 70 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | 44,2 |
| 2 | Борщ | 200 | 0,60 | 0,04 | 4,24 | 18,86 |
| 3 | Макароны с маслом  | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | 326,69 |
| 4 | Гуляш с мясом | 120 | 12,55 | 12,9 | 4,01 | 182,25 |
| 5 | Кофейный напиток | 200 | 1,20 | 1,33 | 10,27 | 55,35 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Батон с маслом и сыром | 65 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 8 | Апельсин | 295 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |
| 9 | Вафля | 44 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

 **Пятница « 25» Ноября 2022 года**

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Каша молочная гречневая  | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 2 | Кофейный напиток | 200 | 1,20 | 1,33 | 10,27 | 55,35 |
| 3 | Батон с сыром | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 4 | Печенье | 76 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

 **ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 |  Салат из капусты с кукурузой | 70 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | 44,2 |
| 2 | Суп рыбный | 200 | 12,55 | 12,9 | 0,04 | 182,25 |
| 3 |  Рис с маслом  | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 |
| 4 | Рыба жареная | 120 | 12,55 | 12,9 | 0,04 | 182,25 |
| 5 | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,20 | 92 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Кекс | 65 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 8 | Яблоко | 196 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| 9 | Вафля | 100 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

 **Понедельник « 28» Ноября 2022 года**

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Макароны с маслом  | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | 326,69 |
| 2 | Котлета | 120 | 16,9 | 12,06 | 0,62 | 117 |
| 3 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
| 4 | Батон с маслом  | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
|  | Яблоко | 158 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |

 **ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | 44,2 |
| 2 | Суп с крупой | 200 | 0,60 | 0,04 | 4,24 | 18,86 |
| 3 |  Гречка с маслом  | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 4 | Мясо тушенное | 120 | 12,7 | 22,4 | 1,40 | 28,34 |
| 5 | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Булка лакомка | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 8 | Батон с сыром | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 9 | Яблоко | 181 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| 10 | Зефир | 119 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

  **Вторник « 29» Ноября 2022 года**

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Лапша молочная | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 2 | Апельсин | 178 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |
| 3 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
| 4 | Булка лакомка | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |

 **ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 |  Салат из капусты с кукурузой | 70 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | 44,2 |
| 2 | Суп крестьянский | 200 | 8,00 | 7,38 | 6,32 | 147,86 |
| 3 | Макароны с маслом  | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | 326,69 |
| 4 | Сосиска | 120 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 |
| 5 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Батон с маслом и сыром | 65 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 8 | Вафля | 94 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |
| 9 | Зефир | 119 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |
|  |  |  |  |  |  |  |

 **Среда « 30» Ноября 2022 года**

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 |  Гречка с маслом  | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 2 | Сосиска | 120 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 |
| 3 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
| 4 | Булка лакомка | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |

 **ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Икра кабачковая | 70 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | 44,2 |
| 2 | Борщ | 200 | 0,60 | 0,04 | 4,24 | 18,86 |
| 3 | Плов с мясом | 150 | 10,84 | 24,23 | 15,94 | 321,21 |
| 4 | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,20 | 92 |
| 5 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 6 | Булка чесночная | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 7 | Яблоко | 181 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| 8 | Вафля | 94 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |
| 9 | Зефир | 103 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

 **Четверг « 1» Декабря 2022 года**

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Каша рисовая молочная | 200 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 2 | Апельсин | 179 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |
| 3 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
| 4 | Печенье | 76 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

 **ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Винегрет | 70 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | 44,2 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 |
| 4 | Мясо тушенное | 120 | 12,7 | 22,4 | 1,40 | 28,34 |
| 5 | Кофейный напиток | 200 | 1,20 | 1,33 | 10,27 | 55,35 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Батон с маслом  | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 8 | Кекс | 75 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 9 | Банан | 214 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  | Пряник | 100 | 2,54 | 22,92 | 22,35 | 125,1 |

 **Пятница « 2» Декабря 2022 года**

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Каша молочная гречневая  | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 2 | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,20 | 92 |
| 3 | Мандарин | 105 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |
| 4 | Печенье | 76 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

 **ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | 44,2 |
| 2 | Суп с крупой | 200 | 0,60 | 0,04 | 4,24 | 18,86 |
| 3 | Макароны с маслом  | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | 326,69 |
| 4 | Котлета | 120 | 16,9 | 12,06 | 0,62 | 117 |
| 5 | Снежок | 192 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Сочник | 100 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 8 | Йогурт | 94 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 |
| 9 | Банан | 220 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |