**Десятидневное меню**

**Понедельник « 30» января 2023 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 красной свеклы с сыром | 70 | 2,24 | 9,68 | 5,68 | 118 | |
| 2 | Рис с маслом | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 | |
| 3 | Кисель | 200 | - | - | 9,98 | 37,4 | |
| 4 | Йогурт | 94 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 | |
| 5 | Вафля | 20 | 117 | 6-58 | 38,66 |  | |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  |
| 1 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | | 72,60 |
| 2 | Гречка с маслом | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | | 66,82 |
| 3 | Котлета | 120 | 16,9 | 12,06 | 0,62 | | 117 |
| 4 | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | | 109,49 |
| 5 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 |
| 6 | Батон | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | | 52,4 |
| 7 | Зефир | 50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | | 117 |
| 8 | Яблоко | 222 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44 |

**Вторник « 31» января 2023 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 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | |
| 3 | Батон с маслом и сыром | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | |
| 4 | Вафля | 38 | 1,66 |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  |
| 1 | Борщ | 200 | 0,60 | 0,04 | 4,24 | | 18,86 |
| 2 | Макароны с маслом | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | | 326,69 |
| 3 | Рыба жареная | 120 | 12,55 | 12,9 | 0,04 | | 182,25 |
| 4 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | | 57 |
| 5 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 |
| 6 | Сочник | 100 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | | 52,4 |
| 7 | Мандарин | 112 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | | 38,76 |

**Среда « 1» февраля 2023 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  | |
|  | Макароны с маслом | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | 326,69 | |
|  | Котлета | 120 | 16,9 | 12,06 | 0,62 | 117 | |
|  | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,20 | 92 | |
|  | Вафля | 39 | 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 | 80 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | | 44,2 |
| 2 | Суп крестьянский | 200 | 8,00 | 7,38 | 6,32 | | 147,86 |
| 3 | Плов с мясом | 150 | 10,84 | 24,23 | 15,94 | | 321,21 |
| 4 | Кисель | 200 | - | - | 9,98 | | 37,4 |
| 5 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 |
| 6 | Булка лакомка | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | | 52,4 |
| 7 | Зефир | 83 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | | 117 |

**Четверг « 2» февраля 2023 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 | Мясо тушенное | 120 | 12,7 | 22,4 | 1,40 | 28,34 | |
| 3 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | |
| 4 | Батон с маслом | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | |
| 5 | Вафля | 41 | 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 красной свеклы с сыром | 70 | 2,24 | 9,68 | 5,68 | | 118 |
| 2 | Суп с крупой | 200 | 0,60 | 0,04 | 4,24 | | 18,86 |
| 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 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 |
| 7 | Батон с маслом | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | | 52,4 |
| 8 | Вафля | 50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | | 117 |

**Пятница « 3» февраля 2023 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 | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | |
| 3 | Банан | 251 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | |
| 4 | Печенье | 12 | 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 | 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 | Рис с маслом | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 |
| 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 | Сырники со сгущенным молоком | 80 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 |

**Понедельник « 6» февраля 2023 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 | |
| 2 | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | |
| 3 | Булка лакомка | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | |
| 4 | Банан | 165 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  |
| 1 | Винегрет | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | | 56,88 |
| 2 | Борщ | 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 | Батон | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | | 52,4 |
| 8 | Банан | 269 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | | 96,00 |

**Вторник « 7» февраля 2023 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 | Сосиска | 120 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 | |
| 3 | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,20 | 92 | |
| 4 | Вафля | 24 | 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 | Суп крестьянский | 200 | 8,00 | 7,38 | 6,32 | | 147,86 |
| 2 | Макароны с маслом | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | | 326,69 |
| 3 | Рыба жареная | 120 | 12,55 | 12,9 | 0,04 | | 182,25 |
| 4 | Снежок | 225 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | | 7,5 |
| 5 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 |
| 6 | Батон | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | | 52,4 |
| 7 | Банан | 226 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | | 96,00 |

**Среда « 8» февраля 2023 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | Каша молочная гречневая | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 | |
| 3 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | |
| 4 | Йогурт | 94 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 | |
|  | Печенье | 24 | 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 | 80 | 0,59 | 3,09 | 2,24 | | 44,2 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | | 72,60 |
| 3 | Рис с маслом | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | | 298,47 |
| 4 | Сосиска | 120 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | | 139,21 |
| 5 | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | | 57 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 |
| 7 | Сырники со сгущенным молоком | 80 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | | 234 |

**Четверг « 9» февраля 2023 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 | Батон с маслом | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | |
| 4 | Вафля | 36 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 | |
|  | Яблоко | 220 | 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 | 80 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | | 47,46 |
| 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 | 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 | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | | 52,4 |
|  | Мандарин | 151 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | | 38,76 |
|  | Зефир | 40 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | | 117 |

**Пятница « 10» февраля 2023 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  | |
|  | Рис с маслом | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 | |
|  | Мясо тушенное | 120 | 12,7 | 22,4 | 1,40 | 28,34 | |
|  | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | |
|  | Мандарин | 151 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 | |
|  | Печенье | 27 | 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 красной свеклы с сыром | 70 | 2,24 | 9,68 | 5,68 | | 118 |
| 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 | Котлета | 120 | 16,9 | 12,06 | 0,62 | | 117 |
| 5 | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,20 | | 92 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 |
| 8 | Зефир | 60 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | | 117 |