**Десятидневное меню**

 **Понедельник « 13» февраля 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 | 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 | Йогурт | 94 | 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 | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 2 | Борщ | 200 | 0,60 | 0,04 | 4,24 | 18,86 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 |
| 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 сыром | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 8 | Яблоко | 72 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |

 **Вторник « 14» 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 | Кисель | 200 | - | - | 9,98 | 37,4 |
| 3 | Булочка лакомка | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 4 | Печенье | 49 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |
|  | Мандарин | 101 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |

 **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 | 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 | Рыба жареная | 120 | 12,55 | 12,9 | 0,04 | 182,25 |
| 5 | Кисель | 200 | - | - | 9,98 | 37,4 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Булочка чесночная | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 8 | Мандарин | 152 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |
|  | Вафля | 24 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

 **Среда « 15» февраля 2023 года**

 **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
|  |  Яйцо вареное | 50 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 |
|  | Каша рисовая молочная | 200 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
|  | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 |
|  | Булочка 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 зеленым горошком | 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 | Батон с сыром | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
|  | Зефир | 74 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |

 **Четверг « 16» февраля 2023 года**

  **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
|  | Макароны с маслом  | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | 326,69 |
|  | Сосиска | 120 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 |
|  | Чай  | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
|  | Мандарин | 101 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |
| 5 | Вафля | 37 | 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 крестьянский | 200 | 8,00 | 7,38 | 6,32 | 147,86 |
| 3 | Плов с мясом | 150 | 10,84 | 24,23 | 15,94 | 321,21 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
| 5 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 6 | Батон с маслом | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 7 | Вафля | 50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 117 |
| 8 | Яблоко | 149 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |

 **Пятница « 17» 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 молочная гречневая  | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 2 | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 |
| 3 | Сырники  | 83 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 |

 **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 | Сосиска | 120 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 |
| 4 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 5 | Батон  | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 6 | Снежок | 207 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 |
| 7 | Банан | 200 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |

 **Понедельник « 20» февраля 2023 года**

  **ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, Ккал.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |
| 1 | Творог с сахаром | 83 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 |
| 2 | Снежок | 150 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 |
| 3 | Печенье | 56 | 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 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 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 5 | Сырники со сгущенным молоком | 80 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 |
| 6 | Банан | 180 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| 7 | Чай  | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |

  **Вторник « 21» февраля 2023 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 | 80 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 2 |  Гречка с маслом  | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 3 | Мясо тушенное | 120 | 12,7 | 22,4 | 1,40 | 28,34 |
| 4 | Чай  | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
|  | Булка чесночная | 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 свежих помидоров | 80 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 2 | Суп с фасолью | 200 | 0,60 | 0,04 | 4,24 | 18,86 |
| 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 | Йогурт | 192 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Батон  | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |

 **Среда « 22» 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 |  Рис с маслом  | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 |
| 3 | Котлета | 120 | 16,9 | 12,06 | 0,62 | 117 |
| 4 | Чай  | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
|  | Булка чесночная | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
|  | Яблоко | 84 | 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 капусты с зеленым горошком | 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 | 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  | 45 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
|  | Йогурт | 95 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 |

 **Понедельник « 27» февраля 2023 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 | 80 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 2 | Макароны с маслом  | 150 | 12,41 | 8,5 | 53,4 | 326,69 |
| 3 | Мясо тушенное | 120 | 12,7 | 22,4 | 1,40 | 28,34 |
| 4 | Кисель | 200 | - | - | 9,98 | 37,4 |
|  | Печенье | 71 | 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 рыбой | 200 | 0,60 | 0,04 | 4,24 | 18,86 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 |
| 4 | Сосиска | 100 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 |
| 5 | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,20 | 92 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Булка чесночная | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |

 **Вторник « 28» 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 молочная гречневая  | 150 | 2,00 | 1,48 | 12,13 | 66,82 |
| 2 | Сок | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,20 | 92 |
| 3 | Мандарин | 101 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |
| 4 | Вафля | 46 | 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 помидоров | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 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 | Гуляш с мясом | 90 | 12,55 | 12,9 | 4,01 | 182,25 |
| 5 | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,05 |  15,01 | 57 |
| 6 | Хлеб | 38 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 7 | Булка лакомка  | 60 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| 8 | Йогурт | 95 | 2,8 | 2,5 | 10,4 | 7,5 |