**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для учащихся 1-4 классов МБОУ «Нововикринская СОШ», обучающихся в 1-ю и 2-ю смену

на 2022-2023 учебный год

(возрастная категория: 7-11 лет).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **№ рецептуры** |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Энерг.**  **Ценность,**  **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| День1 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 15,54 | 42 2010 |
|  | Плов с мясом | 200 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 | 244 2015 |
|  | Компот их свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |
|  | Творог со сметаной | 100 | 18,6 | 24 | 6,6 | 319 |  |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
|  | | | | | | | |
| День 2 | Винегрет | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 45 2010 |
|  | Каша гречневая | 150 | 4,97 | 3,74 | 13,85 | 153,63 | 679 2005 |
|  | Котлеты из говядины | 80 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 608 2005 |
|  | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 | 686 2005 |
|  | Сыр брынза | 100 | 19,7 | 20,3 |  | 262 |  |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
|  | | | | | | | |
| День 3 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 54 2005 |
|  | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/25 | 4,67  7,37 | 5,86  0,96 | 5,9  0,14 | 99,09  37,5 | 361 2002 |
|  | Рыба запеченная с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 244 2010 |
|  | Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 859 2002 |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
|  | | | | | | | |
| День 4 | Салат из моркови с яблоками и изюмом | 60 | 0,44 | 3,6 | 8,53 | 67,36 | 547 2010 |
|  | Гуляш из куриного мяса | 100 | 15 | 6,4 | 3,3 | 131 |  |
|  | Пшеничная каша | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 679 2005 |
|  | Компот из кураги | 200 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 686 2005 |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 847 2005 |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
|  | | | | | | | |
| День 5 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,9 | 4,08 | 5,52 | 62,4 | 58 2006 |
|  | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 694 2005 |
|  | Гуляш из куриного мяса | 100 | 15 | 6,4 | 3,3 | 131 |  |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,09 | 0,37 | 14,39 | 116 |  |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
|  | Груши свежие | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 847 2005 |
|  | | | | | | | |
| День 6 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 15,54 | 42 2010 |
|  | Борщ из капусты со сметаной | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 | 187 2005 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 | 874 2005 |
|  | Свежие яблоки | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 |  |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 7 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 15,54 | 42 2010 |
|  | Плов мясом | 200 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 | 244 2015 |
|  | Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 859 2002 |
|  | Чоко пай | 30 | 1,1 | 5,12 | 18,56 |  |  |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
|  | | | | | | | |
| День 8 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 33 2010 |
|  | Котлета из говядины | 80 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 608 2005 |
|  | Каша гречневая | 150 | 4,97 | 3,74 | 13,85 | 153,63 | 679 2005 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |
|  | Пряники | 50 | 2.2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
|  | | | | | | | |
| День 9 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,9 | 4,08 | 5,52 | 62,4 | 58 2006 |
|  | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/25 | 4,67  7,37 | 5,86  0,96 | 5,9  0,14 | 99,09  37,5 | 361 2002 |
|  | Рыба, запеченная с овощами в томатном соусе | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 486 2005 |
|  | Мини кексы | 30 | 1,3 | 6 | 16,8 | 123 |  |
|  | Компот их свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
|  | | | | | | | |
| День 10 | Винегрет | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 45 2010 |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 200 2005 |
|  | Творог со сметаной | 100 | 18,6 | 24 | 6,6 | 319 |  |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,09 | 0,37 | 14,39 | 116 |  |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
|  | | | | | | | |
| День 11 | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 14 2010 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 688 2005 |
|  | Птица тушеная | 50 | 0,93 | 2,16 | 11,51 | 71,18 | 336 2010 |
|  | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 | 686 2005 |
|  | Зефир | 50 | 0,05 |  | 37,25 | 192,5 |  |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |
|  | | | | | | | |
| День 12 | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 60 | 0,44 | 3,6 | 8,53 | 67,36 | 547 2010 |
|  | Пшеничная каша | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 679 2005 |
|  | Гуляш из куриного мяса | 100 | 15 | 6,4 | 3,3 | 131 |  |
|  | Сур брынза | 100 | 19,7 | 20,3 |  | 262 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |
|  | Хлеб | 68 | 3,88 | 2 | 19 | 143 |  |