



Утверждаю
Директор MAOU «Кировская СОШ»
Понкратова /Е.Ю. Понкратова/
Приказ № 792 от 24.08 2023 г.

**Примерное 10- дневное меню
для организации питания учащихся 5 - 11 классов
в образовательной организации 2023-2024 учебный год
осенне - зимний период**

№ 304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	19,00	0,53
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	390	6,85	5,77	62,98	331,40	0,04	1,16	0,38	34,52	77,40	29,16	1,74
	Итого за день	390	6,85	5,77	62,98	331,40	0,04	1,16	0,38	34,52	77,40	29,16	1,74
7 день	Вторник, 2 неделя												
	Завтрак												
№ 257	Каша перловая	150	4,50	6,73	31,35	209,16	0,21	0,00	40,48	213,44	27,08	142,49	4,83
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,03	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	390	7,70	7,03	57,45	329,76	0,25	0,04	40,51	246,62	101,16	151,92	6,00
	Итого за день	390	7,70	7,03	57,45	329,76	0,25	0,04	40,51	246,62	101,16	151,92	6,00
8 день	Среда, 2 неделя												
	Завтрак												
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	50,30	5,70	25,30	174,20	0,06	0,55	27,49	103,18	142,52	16,94	0,35
№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	25,50	102,00	0,21	9,60	74,88	0,00	58,61	0,00	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	440	53,30	6,00	70,50	370,00	0,31	10,15	102,37	129,18	209,13	22,54	0,80
	Итого за день	440	53,30	6,00	70,50	370,00	0,31	10,15	102,37	129,18	209,13	22,54	0,80
9 день	Четверг, 2 неделя												
	Завтрак												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,80	6,80	38,30	249,30	0,23	0,00	20,47	193,06	49,72	128,17	4,32
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	400	12,00	7,20	64,60	371,00	0,27	1,16	20,85	227,58	124,72	138,33	5,53
	Итого за день	400	12,00	7,20	64,60	371,00	0,27	1,16	20,85	227,58	124,72	138,33	5,53
10 день	Пятница, 2 неделя												
	Завтрак												
№692	Картофель отварной	160	3,10	4,20	23,80	144,90	0,14	1280,00	18,14	82,91	18,73	32,22	1,29
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	4,31	108,08	2,11	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	400	6,60	4,50	63,30	319,70	0,18	1280,02	33,14	113,22	134,81	39,93	1,81
	Итого за день	400	6,60	4,50	63,30	319,70	0,18	1280,02	33,14	113,22	134,81	39,93	1,81
Среднее значение за период:		408	14,14	6,20	64,87	355,57	0,25	131,48	37,33	153,74	155,83	57,69	3,32