|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующий Борисоглебским филиалом «МБОУ Куракинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Земсков Э.В.  «\_2\_\_» сентября\_2024года |

**Примерное 10-дневное меню**

**приготавливаемых блюд**

**горячего питания (дополнительный завтрак ОВЗ) учащихся МБОУ «Куракинская средняя общеобразовательная школа» Борисоглебский филиал Свердловского района в зимний период**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 1 |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 168 | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 210 |  | 197,00 | 4,5 | 4,1 | 35,5 |
| ОВЗ | сладкое | 943 | Чай с сахаром | 200 |  | 28,00 | 0,2 | 0,00 | 14,00 |
|  | хлеб пшен. | 1 | Бутерброд с маслом | 40/10 |  | 161.3. | 3,1 | 7.6 | 19.6 |
|  |  |  | Кондитерское изделие | 50 |  | 232.0 | **2.4** | **4.4** | **35** |
| **Итого** |  |  |  | **70** |  | **618.3** | **10.2** | **16.1** | **104.1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 2 |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 168 | Каша гречневая молочная с маслом и сахаром | 210 |  | 203,00 | 6,21 | 5,28 | 32,79 |
| ОВЗ | сладкое | 959 | Какао на молоке | 200 |  | 145,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | сладкое | 1.2 | Сыр порциями | 15 |  | 54.6 | 3.6 | 4.4 | 0 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **316.8** | **16.7** | **14.75** | **80.78** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 3 |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 168 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 210 |  | 197,00 | 3,09 | 4,07 | 36,98 |
| ОВЗ | сладкое | 8.3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  | 87.6 | 0.1 | 0 | 21.8 |
|  | хлеб пшен. | 1 | Бутерброд с маслом | 50 |  | 170 | 3,06 | 9,43 | 18,27 |
|  |  | 847 | Фрукты свежие | 200 |  |  | 0.8. | 0.8 | 19.6. |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **454.6.** | **7.05.** | **14.3** | **96.65** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 4 |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 93 | Суп молочный с вермишелью | 200 |  | 145,20 | 5,75 | 5,21 | 18,84 |
| ОВЗ | сладкое | 951 | Кофе на молоке | 200 |  | 116,00 | 1,40 | 2,00 | 22,40 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117,00 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | сладкое |  | Кондитерское изделие | 50 |  | 23,2 | 2,35 | 4,4 | 35 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **401,4** | **12,87** | **12,96** | **98,74** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 5 |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 281 | Каша овсяная из «геркулеса» | 210 |  | 238,54 | 7,51 | 9,42 | 30,28 |
| ОВЗ | сладкое | 9.3 | Чай с лимоном | 200 |  | 52.6 | 0,2 | 0,00 | 13.3 |
|  | хлеб пшен. | 1 | Бутерброд с маслом | 50 |  | 170 | 3,06 | 9,43 | 18,27 |
|  |  |  | Йогурт порционный | 125 |  | 68.4 | 5.0 | 4.9 | 1.1 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **529.54** | **15.77** | **23.75** | **62.95** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 1 |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 168 | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 210 |  | 197,00 | 4,52 | 4,07 | 35,46 |
| ОВЗ | сладкое | 959 | Какао на молоке | 200 |  | 145,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | сладкое |  | Кондитерское изделие | 50 |  | 23,2 | 2,35 | 4,4 | 35 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **482,4** | **13,76** | **13,54** | **118,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 2 |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 168 | Каша гречневая молочная с маслом и сахаром | 210 |  | 203,00 | 6,21 | 5,28 | 32,79 |
| ОВЗ | сладкое | 943 | Чай с сахаром | 200 |  | 28,00 | 0,2 | 0,00 | 14,00 |
|  | хлеб пшен. | 1 | Бутерброд с маслом | 50 |  | 170 | 3,06 | 9,43 | 18,27 |
|  |  | 8 | Яблоко | 150 |  | 70.5. | **0.6** | **0.6** | **14.7** |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **471.5** | **10.07** | **15.31** | **79.76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 3 |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 93 | Суп молочный с вермишелью | 200 |  | 145,20 | 5,75 | 5,21 | 18,84 |
| ОВЗ | сладкое | 951 | Кофе на молоке | 200 |  | 116,00 | 1,40 | 2,00 | 22,40 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | сладкое |  | Кондитерское изделие | 50 |  | 23,2 | 2,35 | 4,4 | 35 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 4 |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 168 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 210 |  | 197,00 | 3,09 | 4,07 | 36,98 |
| ОВЗ | сладкое | 943 | Чай с сахаром | 200 |  | 28,00 | 0,2 | 0,00 | 14,00 |
|  | хлеб пшен. | 1 | Бутерброд с маслом | 50 |  | 170 | 3,06 | 9,43 | 18,27 |
|  |  | 8 | Яблоко | 150 |  | 70.5. | **0.6** | **0.6** | **14.7** |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День 5 |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 281 | Каша овсяная из «геркулеса» | 210 |  | 238,54 | 7,51 | 9,42 | 30,28 |
| ОВЗ | сладкое | 959 | Какао на молоке | 200 |  | 145,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | сладкое | 1.2 | Сыр порциями | 15 |  | 54.6. | 3.6. | 4.4 | 0 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **555.34** | **18** | **18.89** | **78.27** |