**Разработано в соответствии с**

 **«УТВЕРЖДАЮ»:**

**Приложением №8 Директор МОУ Горицкая СОШ.**

**к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Образовательный центр»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ястребова Т.Ю.**

 **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 года**

**ПРИМЕРНОЕ**

**ТРЁХДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ГОРИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА.**

**КИМРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

 **«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»**

День: первый (понедельник)

Возрастная категория: с 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (Ккал)**  | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Лапша молочная со сливочным маслом | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | *93* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 |  80 | *376* |
|  | Хлеб пшеничный со сл. маслом | 50\15 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | **515** | **11,21** | **7,01** | **67,04** | **382,50** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 250/5 | 4,6 | 11 | 5,8 | 121 | *29* |
|  | Макаронные изделия отварные | 180\10 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | *37* |
|  | Гуляш из отварной птицы. | 100 | 14,14 | 11,89 | 1,60 | 158,18 | *53* |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | *3* |
|  |  Сок  | 200 | 0,8 |   | 23 | 94 | *132* |
|  | Хлеб ржаной |  50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
|  | Йогурт |  115 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед |  **970** | **28,29** | **28** | **72,53** | **758,35** | **-** |
| ИТОГО за день | **1485** | **39,50** | **35,01** | **139,57** | **1140,85** | **-** |

День: второй (вторник)

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (Ккал)**  | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом  | 250/5 | 7,28 | 7,96 | 34,16 | 238,02 | *173* |
|  | Хлеб пшеничный с сыром  | 50\30 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 |  80 | *376* |
| ИТОГО за завтрак | **535** | **11,3** | **8,46** | **77,65** | **439,02** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп вермишелевый картофельный с курицей | 250 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 |  |
|  | Жаркое по-домашнему. | 180 | 14,8 | 19,3 | 47,0 | 413 | *55* |
|  | Салат из свёклы со сметаной. | 100 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |  |
|  | Хлеб ржаной |  50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
|  | Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 | *332* |
|  | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед | **880** | **25,75** | **26,39** | **116,88** | **797,60** | **-** |
| ИТОГО за день | **1415** | **37,05** | **34,85** | **194,53** | **1236,62** | - |

**Неделя вторая**

День: второй (вторник)

 Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (Ккал)**  | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 50/30 | 10,8 | 9,2 | 20,4 | 211 | *154* |
|  | Йогурт сливочный | 1/125 | 3,0 | 2,5 | 15,5 | 96,5 | *129* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | **505** | **13,82** | **11,70** | **54,99** | **387,50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 | *776* |
|  | Сырники со сметаной | 150\30 | 27,9 | 5,4 | 27,3 | 274 | *57* |
|  | Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  |  Хлеб ржаной |  40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
|  | Кондитерское изделие | 80 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед | **700** | **43,13** | **23,92** | **76,6** | **696** |  |
| ИТОГО за день | **1245** | **56,95** | **35,62** | **131,59** | **1083,50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |