ОГЛАСОВАНО:

ректор МБОУ "НОШ №3"
раськина Татьяна Викторовна
Тераськина Т.В.
Сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
Алексеев С.П.
01 Сентября 2023г.

Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении "Начальная общеобразовательная школа № 3".

г. Черногорск, 2023г.

Приложение №1

к примерному цикличному десятидневному дневному меню для питания школьников

МБОУ «Начальная школа №3»

на учащуюся 2 класса Б Котову Елизавету (аллергический дерматит)

ень: Понедельник
еделя: первая
езон: осенне-зимний период
озрастная категория: с 7 до 11 лет

Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60,00	0,96	3,78	2,17	54,48
б/н	Котлета говяжья из п/ф	90,00	12,37	5,67	5,11	119,61
102	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,24	38,42	15,75	123,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**750,00**	**30,7**	**54,4**	**99,1**	**708,3**
	Всего за день:	########	########	##########		**#ССЫЛКА!**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	60,00	2,50	2,85	5,81	24,00
б/н	Суп картофельный	200,00	6,76	6,62	10,50	108,67
б/н	бифштекс из п/ф	90,00	#######	######	34.31	119.61
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61.2
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
	Итого за прием пищи:	**790,00**	**45001,2**	**45368,1**	**110,8**	**571,2**
	Всего за день:	########	######	##########		**#ССЫЛКА!**

ень: Среда						
еделя: первая						
езон: осенне-зимний период						
озрастная категория: с 7 до 11 лет						
3 день						
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	60,00	0.45	3,61	1,41	39,97
82	Борщ с капустой и картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
б/н	Котлета домашняяиз п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**760,0**	**36,2**	**24,9**	**127,1**	**716,2**
	Всего за день:	#######	######	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
4 день						
Обед						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3,50	6,56	13,77	124,20
305	Рис припущеный	150,00	3,64	4,33	36,67	199,95
б/н	Биточки мясные из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	356,03
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**35,7**	**18,1**	**122,8**	**882,4**
	Всего за день:	#######	######	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
5 день						
Обед						
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60,00	0,70	3,62	3,77	51,00
96	Рассольник ленинградский	200,00	1,61	4,47	12,58	128,40
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,85
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	90,00	7,28	11597,00	7,36	150.03
883	Кисель из концентрата на плодовых илиягодных экстрактах	200,00	0,00	0,00	31,10	123,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**14,0**	**11621,1**	**84,7**	**588,8**
	Всего за день:	########	########	##########		**#ССЫЛКА!**

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
6 день						
Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	60,00	1,66	0,34	5,02	28,52
111	Суп с макаронными изделиями	200,00	7,10	8,70	13,34	156,40
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**30,1**	**29,2**	**101,8**	**776,7**
	Всего за день:	########	########	##########		**#ССЫЛКА!**

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
7 день

Обед

70	Огурцы соленые из п/ф	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	4,80	6,96	6,32	96,32
б/н	Биточки мясные из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	256,03
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	220,86
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**46,0**	**17,2**	**124,8**	**795,5**
	Всего за день:	#######	#######	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
8 день

Обед

23	Салат из свежих помидор с луком	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем	200,00	5,45	5,24	12,55	104,24
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**38,9**	**18,3**	**119,7**	**633,1**
	Всего за день:	#######	#######	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

9 день

Обед

71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,06	1,90	13,20
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3,50	6,56	13,77	124,20
305	Рис припущеный	150,00	3,64	4,33	36,67	199,95
б/н	Биточки мясные из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	256,03
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**770,0**	**35,5**	**14,6**	**123,9**	**758,3**
	Всего за день:	#######	########	##########		**#ССЫЛКА!**

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10 день

Обед

б/н	Салат "Горошинка"	60,00	2,50	2,85	5,81	24,00
82	Борщ с капустой, картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,89	13,72	12,21	204,48
205	Макароны отварные с овощами	150,00	5,17	6,00	28,52	188,40
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**750,0**	**25,1**	**31,4**	**107,4**	**762,0**
	Всего за день:		**25,1**	**31,4**	**107,4**	**762,0**

к примерному цикличному десятидневному дневному меню для питания школьников

МБОУ «Начальная школа №3»

на учащуюся 2 класса Г Бызову Киру (аллергический дерматит)

ень: Понедельник
еделя: первая
езон: осенне-зимний период
озрастная категория: с 7 до 11 лет
1 день

Обед

81	Салат из свежей капусты	60,00	0,96	3,00	2,17	54,48
б/н	Котлета говяжья из п/ф	90,00	12,37	5,67	5,11	119,61
102	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,24	38,42	15,75	123,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
377	Чай без сахара	200,00	0,51	0,02	0,4	2,40
б/н	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,86
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,13	9,30	80,60
	Итого за прием пищи:	**780,00**	**32,5**	**53,7**	**88,0**	**710,8**
	Всего за день:	#######	#######	##########	**#ССЫЛКА!**	

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
2 день

Обед

б/н	Салат из огурцов и помидоров	60,00	0,58	3,65	2,19	42.4
б/н	Суп картофельный	200,00	1,76	2,36	11,76	75.4
б/н	Котлета куриная рубленная из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,00**	**22,0**	**34,0**	**96,0**	**674,6**
	Всего за день:	#######	######	##########	**#ССЫЛКА!**	

Обед

20	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,01	1,41	39,97
82	Борщ с капустой и картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
б/н	Котлеты рыбные из минтая п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
331	Соус сметанный с томатом	20,00	0,88	2,50	3,51	40,05
349	Чай без сахара	200,00	2,00	0,51	0,40	2,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	4,00	0.4	7,40	78,20
	Итого за прием пищи:	**840,0**	**29,8**	**29,1**	**65,6**	**647,0**
	Всего за день:	########	########	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	

4 день

Обед

24	Салат из свежих помидор и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3,50	6,56	13,77	124,20
305	Рис припущеный	150,00	3,64	4,33	36,67	199,95
б/н	Биточки куриные из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
389	Чай без сахара	200,00	2,00	5,00	0,40	2,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**23,8**	**41,6**	**80,7**	**733,3**
	Всего за день:	########	########	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5 день

Обед

55	Салат "Витаминный"	60,00	0,70	3,62	3,77	52,20
96	Рассольник ленинградский	200,00	1,61	4,47	12,58	128,40
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,85
б/н	Тефтели куринные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
883	Кисель из свежих ягод	200,00	0,70	0,00	45060,00	24,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,71	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64.1
	Итого за прием пищи:	**760,0**	**18,1**	**35,5**	**45125,8**	**650,7**
	Всего за день:	########	########	##########		**#ССЫЛКА!**

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6 день

Обед

б/н	Салат овощной	60,00	0,31	2,85	3,74	43.8
111	Суп с макаронными изделиями	200,00	7,10	8,70	13,34	156,40
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
376	Чай без сахара	200,00	2,00	0,51	0,40	2,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**30,6**	**32,2**	**86,0**	**690,5**
	Всего за день:	########	########	##########		**#ССЫЛКА!**

нь: Вторник
деля: вторая
зон: осенне-зимний период
зрастная категория: с 7 до 11 лет
7 день

Обед

70	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	4,80	6,96	6,32	96,32
б/н	Биточки куринные из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	220,86
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**33,0**	**35,6**	**100,5**	**820,3**
	Всего за день:	#######	#######	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
8 день

Обед

23	Салат из свежих помидор с луком	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем	200,00	5,45	5,24	12,55	104,24
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Котлета куриная рубленая из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
б/н	Чай без сахара	200,00	2,00	0,51	0,40	2,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**27,7**	**37,3**	**73,8**	**713,3**
	Всего за день:	#######	########	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
9 день

Обед

71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,06	1,90	13,20
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3,50	6,56	13,77	124,20
305	Рис припущеный	150,00	3,64	4,33	36,67	199,95
б/н	Биточки мясные из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	256,03
376	Чай без сахара	200,00	2,00	0,51	0,40	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,10	2,75	45018,00
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	61.2
	Итого за прием пищи:	**770,0**	**37,9**	**15,0**	**103,6**	**45671,4**
	Всего за день:	#######	#######	##########		**#ССЫЛКА!**

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
10 день

Обед

б/н	Салат "Из моркови с яблоками"	60,00	2,50	2,85	6,99	30.36
82	Борщ с капустой, картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
б/н	Тефтели куринные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
205	Макароны отварные с овощами	150,00	5,17	6,00	28,52	188,40
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**750,0**	**23,9**	**29,0**	**107,1**	**715,3**
	Всего за день:	#######	#######	**#ССЫЛКА!**		**#ССЫЛКА!**