

**Десятидневное меню для организации питания**

**МОУ ЗНАМЕНСКАЯ СОШ для детей с7 лет ДО 10 ЛЕТ.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  рец. | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые  вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День № 1 - завтрак:** |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный с маслом | 200/10 | 18,78 | 29,17 | 3,49 | 352,54 |
| Хлеб с маслом | 40/10 | 4,3 | 5,7 | 25,9 | 129 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | - |  |  |
| **День № 1 - обед:** |  |  |  |  |  |
| Борщ со свежей капустой на кур/б. | 200/10 | 2,28 | 4,2 | 11,72 | 94 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 32,49 | 9,2 | 56,8 | 356 |
| Котлета мясная | 80 | 14,4 | 11,6 | 13,24 | 216 |
| Соус красный | 50 | 0,39 | 1,12 | 3,04 | 23,67 |
| Компот из кураги | 200 | 0,04 |  | 16,53 | 94,2 |
| Йогурт | 200 |  |  |  | B |
| Хлеб пш./рж | 40/40 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 47 |
| **ИТОГО:** |  | 61,71 | 75,9 | 237,72 | 1310 |
| 2 | **День № 2 - завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 7,0 | 7,9 | 24,7 | 140,5 |
|  | Хлеб пш.с маслом | 40/10 | 3,9 | 4,2 | - | 54 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 2,0 | 22,4 | 116,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 2 - обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп рассольник на кур/б. | 200/10 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 11,0 | 64 | 41,7 | 256 |
|  | Бифштекс из говядины | 80 | 25,7 | 44,43 | 0,43 | 517,91 |
|  | Соус красный | 50 |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,2 |
|  | Хлеб пш./рж | 40/40 | 6,9 | 1,72 | 45,3 | 157,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | - | 55,38 | 101,29 | 149,75 | 1130 |
| 3 | **День № 3 - завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка творожная со сметаной | 180/25 | 61,0 | 39,44 | 58,32 | 503,28 |
|  | Хлеб | 40 | 4,3 | 5,7 | 25,9 | 129 |
|  | Чай | 200 | 0,2 |  | 14 | 52,13 |
|  | Яблоко | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 47 |
|  | Булочка | 80 | 7,11 | 3,88 | 45,96 | 235,75 |
|  | **День № 3 - обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп щи на кур/б. | 200/10 | 6,7 | 6,18 | 8,49 | 116,16 |
|  | Рис отварной | 150 | 6,98 | 11,69 | 60,0 | 358,16 |
|  | Рыба припущен. | 80 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,5 |
|  | Соус красный | 50 | 0,7 | 2,5 | 2,93 | 37,05 |
|  | Компот из изюма | 200 | 0,4 | - | 16,53 | 94,2 |
|  | Яблоко | 200 | 7,3 | 8,8 | 57,9 | 340 |
|  | Хлеб пш./рж | 40/40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 46,74 | 58,52 | 232,71 | 1478 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **День № 4 - завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная с маслом | 200/10 | 9,8 | 11,54 | 45,76 | 327,3 |
|  | Хлеб с сыром | 40/15 | 8,05 | 2,0 | 52,85 | 183,4 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |  |
|  | Яйцо вареное |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 4 - обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б. | 200/10 | 7,64 | 4,13 | 17,14 | 136,16 |
|  | Пюре картофельное /капуста тушенная | 80/80 | 2,49 | 32 | 24,4 | 136 |
|  | Тефтели из куры | 80 | 5,59 | 2,66 | 12,13 | 278,75 |
|  | Соус красный | 50 |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,2 | 0,07 | 31,25 | 131,0 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,3 | 35,8 | 7,9 | 141 |
|  | Хлеб пш./рж | 40/40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 40,13 | 69,7 | 57,82 | 918 |
| 5 | **День № 5 - завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная с маслом | 200/10 | 5,48 | 7,82 | 18,94 | 168 |
|  | Хлеб | 40 | 4,3 | 5,7 | 25,9 | 129 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 2,0 | 22,4 | 116 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 5 - обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный протертый с гренками | 200/15 | 4,52 | 4,0 | 22,28 | 143 |
|  | Греча отварная | 150 | 8,95 | 6,73 | 43,0 | 276,53 |
|  | Гуляш из говядины | 60/50 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,0 |
|  | Соус красный | 50 |  |  |  |  |
|  | Компот из кураги | 200 | 0,04 | - | 16,53 | 94,2 |
|  | Груша | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 47 |
|  | Хлеб пш./рж | 40/40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |
| 6 | **День № 6 - завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Каша геркулесовая с маслом | 200/10 | 13,05 | 13,89 | 51,63 | 383,75 |
|  | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,9 | 4,2 | - | 54 |
|  | Чай | 200 | 2,0 | 1,6 | 17,35 | 92 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 6 - обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми и гренками | 200/10 | 2,5 | 2,79 | 17,0 | 103,25 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 |
|  | Котлеты из куры | 80 | 12,13 | 17,4 | 9,86 | 245,0 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,2 |
|  | Хлеб пш/рж | 40/40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 48,56 | 122,58 | 87,33 | 1107 |
| 7 | **День № 7 - завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с маслом | 200/10 | 4,32 | 6,3 | 25,06 | 170 |
|  | Хлеб | 40 | 4,3 | 5,7 | 25,9 | 129 |
|  | Какао на молоке | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
|  | Яблоко | 200 |  |  |  |  |
|  | **День № 7 - обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник на кур/б. | 200/10 | 4,4 | 4,15 | 20,45 | 157 |
|  | Картофельная запеканка с мясом | 180/25 | 2,49 | 32 | 24,4 | 136 |
|  | Кисель | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,58 | 110,8 |
|  | Хлеб пш/рж | 40/40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 39,75 | 61,99 | 133,31 | 1104 |
| 8 | **День № 8 - завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая с маслом | 200 | 11,0 | 64 | 41,4 | 256 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 2,0 | 22,4 | 116,0 |
|  | Хлеб | 60 | 3,9 | 4,2 | - | 54 |
|  | Банан | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 8 - обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп Щи на кур/б. | 200/30 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 96,04 |
|  | Плов из говядины | 180 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
|  | Компот из апельсинов | 200 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пш/рж | 40/40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 60,03 | 124,32 | 151,5 | 1330 |
| 9 | **День № 9 - завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная с маслом | 200/10 | 5,48 | 7,82 | 18,94 | 168 |
|  | Хлеб | 40 | 4,3 | 5,7 | 25,9 | 129 |
|  | Чай с молоком | 200 | 2,0 | 1,6 | 17,35 | 92 |
|  | Яйцо вареное |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 9 - обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп борщ на кур/б | 200/10 | 7,5 | 7,7 | 21,42 | 185 |
|  | Макаронные изделия отварные | 180 | 14,44 | 15,82 | 9,26 | 237 |
|  | Сарделька | 80 |  |  |  |  |
|  | Кисель | 200 | - | - | 27,0 | 108 |
|  | Хлеб пш/рж | 40/40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 44,72 | 49,74 | 123,17 | 937 |
| 10 | **День № 10- завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный | 250 | 5,48 | 7,82 | 18,94 | 168 |
|  | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,9 | 4,2 | - | 54 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,36 | 1,6 | 27,5 | 134 |
|  | Йогурт | 200 |  |  |  |  |
|  | **День № 10 - обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп крестьянский на кур/б | 200/25 | 2,25 | 4,85 | 16,0 | 116 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 24,3 | 19,2 | 69,66 | 550 |
|  | Голубцы ленивые | 80 | 10,48 | 27,24 | 0,8 | 290 |
|  | Соус красный | 50 |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,3 | 35,8 | 7,9 | 141 |
|  | Хлеб пш/рж | 40/40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО ЗА СМЕНУ  ВСЕГО: | - |  |  |  | - |
|  | ИТОГО ЗА СМЕНУ  соотношение | - |  |  |  | - |

Заведующий столовой

МОУ «Знаменская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ …Мурзина С.Н………….../