Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа с.Воскресеновка»

Утверждаю

директор МКОУ ООШ

с. Воскресеновка

А.Ф.Гриненко

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2020-2021 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюд** | **Выход блюд, г**  **(7-10 лет)** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калорий**  **ность, ккал.** | **Выход блюд, г**  **(11-17 лет)** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калорий**  **ность, ккал.** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 1 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Макаронные изделия отварные с маслом, сыром. | 150 | 9,81 | 14,3 | 43,2 | 306,5 | 200 | 13,08 | 15,73 | 50,6 | 382 |
| 2. | Кефир с сахаром | 150 | 5,03 | 5,03 | 12,15 | 140,56 | 200 | 6,7 | 6,7 | 16,2 | 160,75 |
| 3. | Хлеб пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
|  | Итого |  | 17,69 | 19,67 | 72,86 | 533,42 |  | 23,58 | 22,88 | 90,15 | 657,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход блюд, г  (7-10 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. | Выход блюд, г  (11-17 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Каша пшенная молочная | 150 | 4,37 | 6,58 | 31,04 | 210,82 | 200 | 5,83 | 8,78 | 41,39 | 281,1 |
| 2. | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 3. | Яйцо отварное | 40 | 4,08 | 3,92 | 0,16 | 62,8 | 40 | 4,08 | 3,92 | 0,16 | 62,8 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
|  | Итого |  | 15,07 | 14,77 | 74,66 | 513,9 |  | 16,53 | 16,97 | 85,01 | 584,18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход блюд, г  (7-10 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. | Выход блюд, г  (11-17 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 6,6 | 7,2 | 10 | 132 | 250 | 8,25 | 9 | 12,5 | 165 |
| 2. | Ватрушка с творожным фаршем | 80 | 9,44 | 3,50 | 45,75 | 292,09 | 80 | 9,44 | 3,5 | 45,75 | 292,09 |
| 3. | Компот из с/ф. | 200 | 0,6 | - | 22,3 | 96,13 | 200 | 0,6 | - | 22,3 | 96,13 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
|  | Итого |  | 19,49 | 11,04 | 95,56 | 606,58 |  | 22,09 | 12,95 | 103,9 | 668,37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход блюд, г  (7-10 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. | Выход блюд, г  (11-17 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Картофельное пюре | 150 | 7,7 | 9,38 | 39,35 | 292,34 | 200 | 10,26 | 12,5 | 42,43 | 289,79 |
| 2. | Рыба тушеная с овощами, томатом | 80 | 8,22 | 6,18 | 5,09 | 71,59 | 100 | 10,37 | 7,74 | 5,36 | 114,49 |
| 3. | Салат из свежей капусты | 60 | 0,84 | 3,06 | 4,98 | 51 | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,3 | 85,0 |
| 4. | Чай с сахаром, с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
|  | Итого |  | 19,68 | 18,97 | 82,24 | 562,91 |  | 25,9 | 25,8 | 94,75 | 666,05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход блюд, г  (7-10 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. | Выход блюд, г  (11-17 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 5 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Плов с окорочком | 150 | 12 | 10,05 | 30,9 | 262,5 | 200 | 16 | 13,4 | 41,2 | 350 |
| 2. | Салат из лобы | 100 | 2,7 | 5,2 | 3,4 | 71 | 100 | 2,7 | 5,2 | 3,40 | 71 |
| 3. | Кисель п/яг. с витамином С | 200 | 0,4 | - | 26,4 | 106 | 200 | 0,4 | - | 264 | 106 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
|  | Итого |  | 18,7 | 15,7 | 70,85 | 555 |  | 22,9 | 19,05 | 94,35 | 642,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход блюд, г  (7-10 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. | Выход блюд, г  (11-17 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 6 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Каша гречневая с маслом | 150 | 8,55 | 12,45 | 41,85 | 267 | 150 | 8,55 | 12,45 | 41,85 | 267 |
| 2. | Сосиска отварная | 45 | 5,13 | 8,19 | 0,67 | 96,75 | 45 | 5,13 | 8,19 | 0,67 | 96,75 |
| 3. | Соус красный основной | 50 | 0,55 | 1,0 | 3,25 | 24 | 50 | 0,55 | 1,0 | 3,25 | 24 |
| 4. | Салат из свежих помидоров, огурцов | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,4 | 56 | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,4 | 56 |
| 5. | Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 |
|  | Итого |  | 18,55 | 26,09 | 81,99 | 591,73 |  | 18,55 | 26,09 | 81,99 | 591,73 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход блюд, г  (7-10 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. | Выход блюд, г  (11-17 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,4 | 0,75 | 30,9 | 157,5 | 200 | 7,2 | 1 | 41,2 | 210 |
| 2. | Котлета рыбная | 70 | 10,36 | 1,93 | 6,79 | 85,93 | 70 | 10,36 | 1,93 | 6,79 | 85,93 |
| 3. | Соус красный основной | 50 | 0,55 | 1,0 | 3,25 | 24 | 50 | 0,55 | 1,0 | 3,25 | 24 |
| 4. | Салат винегрет | 80 | 0,88 | 1,92 | 6,8 | 52 | 100 | 1,1 | 2,4 | 8,5 | 65 |
| 5. | Чай с сахаром, с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 |
|  | Итого |  | 20,11 | 5,95 | 80,56 | 467,41 |  | 23,08 | 6,79 | 98,4 | 562,05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход блюд, г  (7-10 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. | Выход блюд, г  (11-17 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 8 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Гуляш с овощным рагу | 200 | 15,8 | 12,45 | 24,58 | 207,37 | 250 | 19,75 | 15,57 | 10,73 | 259,2 |
| 2. | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,33 | 5 | 24 | 153,33 | 200 | 4,33 | 5 | 24 | 153,33 |
| 3. | Масло | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 65 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 65 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 | 65 | 4,94 | 0,58 | 30,35 | 150,15 |
|  | Итого |  | 24,03 | 25,1 | 72,03 | 541,2 |  | 29,12 | 28,35 | 65,18 | 627,68 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход блюд, г  (7-10 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. | Выход блюд, г  (11-17 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 9 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Капуста тушеная | 200 | 5,24 | 6,45 | 24,23 | 147,65 | 250 | 6,55 | 8,06 | 30,28 | 184,56 |
| 2. | Гуляш с окорочком | 80 | 7,14 | 4,82 | 4,17 | 88,86 | 100 | 8,92 | 6,02 | 5,21 | 111,08 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | - | - | 19,9 | 113,7 | 200 | - | - | 19,9 | 113,7 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 |
|  | Итого |  | 15,23 | 11,61 | 65,81 | 436,57 |  | 19,27 | 14,53 | 78,74 | 524,84 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход блюд, г  (7-10 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. | Выход блюд, г  (11-17 лет) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорий  ность, ккал. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 10 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Жаркое по-домашнему | 200 | 13 | 14,6 | 22,4 | 273 | 250 | 16,25 | 18,25 | 28 | 341,25 |
| 2. | Сельдь с луком | 40 | 1,42 | 1,56 | - | 19,7 | 40 | 1,42 | 1,56 | - | 19,7 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | - | - | 19,9 | 113,7 | 200 | - | - | 19,9 | 113,7 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 |
|  | Итого |  | 18,22 | 16,61 | 65,65 | 521,9 |  | 21,47 | 20,26 | 71,25 | 590,15 |