«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Нечаевка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Хохлова Т.В.)

**Десятидневное меню**

**для организации горячего питания обучающихся**

**филиала МБОУ СОШ с.Нечаевка в с.Царевщино**

**возрастная категория: 11 лет и старше**

**весенне – летний сезон**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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:** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая с маслом и сахаром, молочная (манная) | 10/250 | 10,2 | 12,8 | 42,3 | 325 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 10/20/50 | 8,47 | 14,6 | 25,83 | 269,9 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
|  | **обед:** |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из квашенной капусты | 1/100 | 1,60 | 3,65 | 6,32 | 63 |
| 63 | Суп картофельный с бобовыми | 125/250 | 8 | 4,43 | 31,8 | 207,7 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 1/200 | 8,4 | 6,4 | 51,00 | 301,00 |
| 92 | Гуляш | 1/100 | 29,2 | 29,80 | 4,7 | 404 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** | |  | **73,83** | **73,61** | **229,13** | **1864,60** |
|  | **День №2 – завтрак:** |  |  |  |  |  | |
| 243 | Каша гречневая рассыпчатая | 10/250 | 14,2 | 13,07 | 61,8 | 421,75 | |
| 534 | Молоко кипяченое | 1/200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | |
| 274 | Какао с молоком | 1/200 | 2,24 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 10/50 | 3,83 | 8,7 | 25,83 | 197,1 | |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  | |
| 45 | Винегрет овощной | 1/100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,60 | |
| 52 | Щи из св.капусты с картофелем | 125/200 | 1,65 | 4,85 | 7 | 118,51 | |
| 96 | Плов | 1/200 | 15,06 | 20,26 | 43 | 418,66 | |
| 278 | Компот | 1/200 | 0,48 | - | 25,68 | 109,49 | |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 | |
| **Всего за день** | |  | **51,61** | **61,74** | **229,5** | **1737,71** |
|  | **День №3 – завтрак:** |  |  |  |  |  | |
| 209 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | |
| 171 | Каша вязкая с маслом и сахаром (пшенная) | 10/250 | 9,75 | 11,82 | 44,75 | 354,5 | |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 20/50 | 8,39 | 7,35 | 25,83 | 203,8 | |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  | |
| 38 | Салат из квашенной капусты | 1/100 | 1,60 | 3,65 | 6,32 | 63 | |
| 70 | Суп - уха с крупой | 125/250 | 8,75 | 4,33 | 15,33 | 136,7 | |
| 98 | Жаркое по домашнему | 1/200 | 15 | 16,13 | 16,27 | 270,66 | |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 | |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 | |
| **Всего за день** | |  | **56,55** | **49,81** | **175,98** | **1385,66** |
|  | **День№4-завтрак:** |  |  |  |  |  | |
| 15 | Каша вязкая молочная рисовая | 10/250 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 146,47 | |
| 274 | Какао с молоком | 1/200 | 8,86 | 2,88 | 19,21 | 19,49 | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10/20/50 | 8,47 | 14,6 | 25,83 | 269,9 | |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  | |
| 16 | Салат морковный | 1/100 | 1,00 | 4,5 | 14,5 | 100 | |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 125/250 | 3,21 | 3,0 | 22,59 | 131,01 | |
| 315 | Рис отварной | 1/200 | 4,86 | 7,16 | 48,92 | 280 | |
| 77 | Рыба припущенная | 1/100 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 | |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 | |
| 278 | Компот | 1/200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 | |
| **Всего за день** | |  | **66,58** | **53,05** | **210,39** | **1478,40** |
|  | **День№5- завтрак:** |  |  |  |  |  | |
| 210 | Омлет | 1/150 | 13,31 | 19,5 | 2,30 | 238,00 | |
| 274 | Какао с молоком | 1/200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | |
| 13 | Батон | 1/50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  | |
| 26 | Салат из свеклы с изюмом | 1/100 | 1,5 | 4,5 | 16,5 | 108 | |
| 61 | Суп картофельный с крупой (рисовый) | 125/250 | 2,0 | 1,93 | 14,5 | 85 | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 1/200 | 8,4 | 6,4 | 51 | 301 | |
| 100 | Котлета «Здоровье» | 1/100 | 15 | 12,3 | 8 | 202,5 | |
| 33 | Соус красный основной | 1/50 | 0,63 | 3,51 | 2,71 | 44,7 | |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 | |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 | |
| **Всего за день** | |  | **67,55** | **60,29** | **221,53** | **1689,91** |
| **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 №6 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая с маслом и сахаром, молочная (манная) | 10/250 | 10,2 | 12,8 | 42,3 | 325 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 10/20/50 | 8,47 | 14,6 | 25,83 | 269,9 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
|  | **обед:** |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из моркови | 1/100 | 1,0 | 4,5 | 14,5 | 100 |
| 63 | Суп картофельный с бобовыми | 125/250 | 8 | 4,43 | 31,8 | 207,7 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 1/200 | 8,4 | 6,4 | 51 | 301 |
| 120 | Куры отварные | 1/100 | 24,7 | 19,1 | 11,6 | 311 |
| 278 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** | |  | **68,43** | **62,87** | **250,71** | **1846,96** |
|  | **День №7 – завтрак:** |  |  |  |  |  | |
| 187 | Каша «Дружба» | 10/250 | 7,9 | 11,2 | 42,6 | 302 | |
| 274 | Какао с молоком | 1/200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 10/50 | 3,83 | 8,7 | 25,83 | 197,1 | |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  | |
| 26 | Салат из свеклы с изюмом | 1/100 | 1,5 | 4,5 | 16,5 | 108 | |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 125/250 | 3,21 | 3,00 | 22,59 | 134,01 | |
| 98 | Жаркое по - домашнему | 1/200 | 15 | 16,3 | 16,27 | 270,66 | |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 | |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 | |
| **Всего за день** | |  | **44,31** | **50,53** | **210,21** | **1464,75** |
|  | **День№8- завтрак:** |  |  |  |  |  | |
| 209 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | |
| 15 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая) | 10/200 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 146,47 | |
| 274 | Какао с молоком | 1/200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/50 | 8,39 | 7,35 | 25,83 | 203,8 | |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  | |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | 1/100 | 2,2 | 4,5 | 10,5 | 91 | |
| 133 | Борщ с капустой и картофелем | 125/250 | 1,83 | 5 | 10,65 | 95 | |
| 131 | Пюре картофельное | 10/230 | 4,69 | 8,1 | 29,9 | 215 | |
| 77 | Рыба припущенная | 1/100 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 | |
| 278 | Компот | 1/200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 | |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 | |
| **Всего за день** | |  | **68,11** | **56,22** | **194,94** | **1564,78** |
|  | |  |  |  |  |  |
| **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 №9 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (геркулесовая) | 10/250 | 10,2 | 12,3 | 44,5 | 330 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 10/20/50 | 8,47 | 14,6 | 25,83 | 269,9 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
|  | **обед:** |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из квашенной капусты | 1/100 | 1,60 | 3,65 | 6,32 | 63 |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 125/250 | 3,21 | 3,0 | 22,59 | 134,01 |
| 161 | Пюре гороховое | 10/200 | 19,5 | 6 | 38,8 | 287 |
| 119 | Сосиска отварная | 1/100 | 10,1 | 21,3 | 0,86 | 234 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** | |  | **61,04** | **62,78** | **206,08** | **1611,91** |
|  | **День №10– завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 237 | Запеканка творожная с с\ф | 10/100 | 17,5 | 12,05 | 17,15 | 247 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 36 | Салат картофельный с зел.горошком | 1/100 | 3,3 | 10,00 | 10,10 | 144 |
| 82 | Суп картофельный с крупой (рисовый) | 125/250 | 2 | 1,93 | 14,5 | 85 |
| 131 | Пюре картофельное | 10/230 | 4,69 | 8,1 | 29,9 | 215 |
| 100 | Котлета «Здоровье» | 1\100 | 15 | 12,3 | 8 | 202,5 |
| 278 | Компот | 1/200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** | |  | **50,15** | **45,42** | **153,33** | **1225,86** |
| **ИТОГО** | |  | **608,13** | **576,32** | **2081,80** | **15836,54** |

При составлении меню использовался Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2017. – 544 с.

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Бабыкина О.В./