УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шкинева И.Е.

**Меню приготовляемых блюд**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 1** | | | | | | |
| **Завтрак** | Творог с фруктами, йогуртом, сгущенкой и джемом | 300 | 43 | 7,75 | 21 | 336,25 |
|  | Бутерброд с колбасой | 100/50 | 12 | 24,4 | 12,16 | 316,8 |
|  | Чай с лимоном | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,0 |
|  | Печенье | 50 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
| **Итого за завтрак** | |  | **59,25** | **44,3** | **77,36** | **823,05** |
| **Обед** | Суп гороховый | 300 | 6,86 | 4,52 | 26,32 | 173,88 |
|  | Гуляш из свинины и говядины | 150 | 18,0 | 16,2 | 6,0 | 293,1 |
|  | Греча | 200 | 11,4 | 10,4 | 49,4 | 337,4 |
|  | Кисель | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,3 | 128,9 |
|  | Салат овощной | 110 | 2,8 | 6,7 | 6,7 | 85,9 |
|  | Печенье "Абрикотин" | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
|  | Хлеб | 80 | 4,6 | 0,67 | 30,8 | 110,2 |
| **Итого за обед** |  |  | **48,31** | **50,74** | **179,52** | **1238,38** |
| **Итого за день** |  |  | **107,56** | **95,04** | **256,88** | **2061,43** |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шкинева И.Е.

**Меню приготовляемых блюд**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 2** | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша овсяная | 250 | 6,2 | 1,7 | 32 | 158,0 |
|  | Бутерброд горячий с сыром и сервелатом | 100/50/40 | 2,53 | 2,11 | 33,05 | 83,29 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 61,0 |
|  | Печенье | 50 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
| **Итого за завтрак** | |  | **13,38** | **15,96** | **88,33** | **411,29** |
| **Обед** | Борщ со сметаной | 300/20 | 11,64 | 5,42 | 20,52 | 317,64 |
|  | Грудка с овощами в соусе | 160 | 14,24 | 7,36 | 6,72 | 150,4 |
|  | Рис | 200 | 4,3 | 5,6 | 43,1 | 154,6 |
|  | Кисель | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,3 | 128,9 |
|  | Салат «Витаминный» | 110 | 2,8 | 6,7 | 6,7 | 85,9 |
|  | Печенье | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
|  | Хлеб | 80 | 4,6 | 0,67 | 30,8 | 110,2 |
| **Итого за обед** |  |  | **42,3** | **38,8** | **168,14** | **1056,64** |
| **Итого за день** |  |  | **55,68** | **54,26** | **256,47** | **1467,93** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 3** | | | | | | |
| **Завтрак** | Макароны с сыром, сливками, колбасными изделиями, с маслом сливочным | 350 | 26,6 | 48,65 | 44,8 | 725,55 |
|  | Сдобная булочка | 100 | 7,2 | 12,4 | 39,7 | 299 |
|  | Йогурт | 100 | 4,3 | 2,0 | 6,2 | 60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,8 | 54,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| **Итого за завтрак** | |  | **45,7** | **23,85** | **153,7** | **1373,95** |
| **Обед** | Суп с клёцками на м/бульоне | 300 | 11,1 | 6,9 | 15,6 | 167,1 |
|  | Тефтели рыбные в сметанном соусе | 130 | 13,0 | 3,97 | 4,94 | 119,77 |
|  | Пюре картофельное | 200 | 4,6 | 6,2 | 24,4 | 197,3 |
|  | Кисель | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,3 | 128,9 |
|  | Салат «Свежесть» | 110 | 9,48 | 5,26 | 1,86 | 94,63 |
|  | Печенье | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
|  | Хлеб | 80 | 4,6 | 0,67 | 30,8 | 110,2 |
| **Итого за обед** |  |  | **47,43** | **35,25** | **137,9** | **926,9** |
| **Итого за день** |  |  | **93,13** | **59,1** | **291,9** | **2300,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 4** | | | | | | |
| **Завтрак** | Салат «Фруктовый» с йогуртом, сгущенкой м джемом | 200 | 3,62 | 3,02 | 31,86 | 166,58 |
|  | Каша «Дружба» | 250 | 8,75 | 6,02 | 29,25 | 253,98 |
|  | Печенье | 50 | 4,3 | 2,0 | 6,2 | 60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,8 | 54,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| **Итого за завтрак** | |  | **24,27** | **11,84** | **130,31** | **769,96** |
| **Обед** | Суп с рыбными консервами и рисом | 300 | 8,83 | 2,72 | 6,39 | 125,0 |
|  | Голень в том.соусе | 140 | 23,38 | 20,58 | 1,82 | 283,36 |
|  | Макароны | 200 | 17,54 | 618,7 | 115,86 | 673,02 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 61,0 |
|  | Салат «Ассорти» | 110 | 0,77 | 5,5 | 3,3 | 72,6 |
|  | Печенье | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
|  | Хлеб | 80 | 4,6 | 0,67 | 30,8 | 110,2 |
| **Итого за обед** |  |  | **59,77** | **660,32** | **214,17** | **1434,18** |
| **Итого за день** |  |  | **84,04** | **672,16** | **344,48** | **2204,14** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 5** | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша манная | 200 | 10,6 | 5,4 | 69,6 | 371,3 |
|  | Бутерброд с сыром и мас.сливочным маслом | 100/20/50 | 12,3 | 15,8 | 22,6 | 287 |
|  | Какао | 200 | 6,4 | 6,8 | 21 | 174 |
|  | Фрукт | 100 | 0,51 | 0,03 | 12,05 | 50 |
| **Итого за завтрак** | |  | **29,81** | **28,03** | **125,25** | **882,3** |
| **Обед** | Рассольник с тушенкой | 300 | 9,8 | 13,1 | 21,3 | 233,7 |
|  | Жаркое по домашнему | 350 | 60,23 | 16,34 | 48,02 | 579,7 |
|  | Салат «Витаминный» | 100 | 2,8 | 6,7 | 6,7 | 85,9 |
|  | Сдобная булочка | 100 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
|  | Кисель | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,3 | 128,9 |
|  | Хлеб | 80 | 4,6 | 0,67 | 30,8 | 110,2 |
| **Итого за обед** |  |  | **82,08** | **49,06** | **136,13** | **1247,4** |
| **Итого за день** |  |  | **111,89** | **77,09** | **261,28** | **2129,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 6** | | | | | | |
| **Завтрак** | Блины с джемом | 100/30 | 4,6 | 5,2 | 43,5 | 233,6 |
|  | Бутерброд с сервелатом | 100/50 | 15,6 | 21,7 | 25,8 | 361,5 |
|  | Йогурт | 100 | 4,3 | 2,0 | 6,2 | 60 |
|  | Чай с лимоном | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,0 |
| **Итого за завтрак** | |  | **24,6** | **28,9** | **90,7** | **716,1** |
| **Обед** | Щи из квашеной капусты | 250 | 9,1 | 10,5 | 20,3 | 173,8 |
|  | Плов из говядины и свинины | 350 | 22,05 | 30,45 | 63 | 618,8 |
|  | Салат «Рыбный» | 130 | 5,07 | 3,12 | 8,32 | 81,12 |
|  | Печенье | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,4 | 0,2 | 9,4 | 43,4 |
|  | Хлеб | 80 | 4,6 | 0,67 | 30,8 | 110,2 |
| **Итого за обед** |  |  | **45,37** | **57,09** | **160,82** | **1136,32** |
| **Итого за день** |  |  | **69,97** | **85,99** | **251,52** | **1852,42** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 7** | | | | | | |
| **Завтрак** | Булочка с котлетой, с овощами и соусом | 250 | 21 | 14 | 71,25 | 500 |
|  | Какао | 200 | 6,4 | 6,8 | 21 | 174 |
|  | Фрукты | 100 | 0,51 | 0,03 | 12,05 | 50 |
|  |  |  | **27,91** | **20,83** | **104,3** | **724** |
| **Итого за завтрак** | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп рисовый с яйцом | 300 | 3,6 | 4,8 | 19,5 | 140,1 |
|  | Рыба запечённая с овощами и сыром | 130 | 14,56 | 1,52 | 4,2 | 258,6 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4,6 | 6,2 | 24,4 | 197,3 |
|  | Салат из свежей свеклы | 100 | 1,6 | 3,7 | 6,8 | 67,2 |
|  | Печенье | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,8 | 54,4 |
|  | Хлеб | 80 | 4,6 | 0,67 | 30,8 | 110,2 |
| **Итого за обед** |  |  | **33,11** | **29,04** | **128,5** | **936,8** |
| **Итого за день** |  |  | **61,02** | **49,87** | **232,8** | **1660,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 8** | | | | | | |
| **Завтрак** | Запеканка творожная с бананом и джемом | 300 | 56,4 | 1,83 | 40,5 | 559,8 |
|  | Бутерброд с колбасой | 100/50 | 12 | 24,4 | 12,16 | 316,8 |
|  | Кисель | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,3 | 128,9 |
|  | Печенье | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
| **Итого за завтрак** | |  | **73,05** | **38,48** | **112,96** | **1114,5** |
| **Обед** | Суп рисовый с яйцом | 300 | 3,6 | 4,8 | 19,5 | 140,1 |
|  | Рыба запечённая с овощами и сыром | 130 | 14,56 | 1,52 | 4,2 | 258,6 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4,6 | 6,2 | 24,4 | 197,3 |
|  | Салат из свежей свеклы | 100 | 1,6 | 3,7 | 6,8 | 67,2 |
|  | Печенье | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,8 | 54,4 |
|  | Хлеб | 80 | 4,6 | 0,67 | 30,8 | 110,2 |
| **Итого за обед** |  |  | **33,11** | **29,04** | **128,5** | **936,8** |
| **Итого за день** |  |  | **106,16** | **67,52** | **241,46** | **2051,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 9** | | | | | | |
| **Завтрак** | Макароны со сл.маслом | 200 | 7,0 | 6,3 | 42,9 | 250,5 |
|  | Сарделька | 130 | 8,32 | 38,09 | 1,04 | 251,68 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,8 | 54,4 |
|  | Печенье | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
|  | Фрукт | 100 | 0,51 | 0,03 | 12,05 | 50 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| **Итого за завтрак** | |  | **27,58** | **57,37** | **147,99** | **900,58** |
| **Обед** | Суп «Крестьянский» со сметаной | 300 | 3,3 | 6,6 | 15,0 | 144,9 |
|  | Печень по строгание | 130 | 14,04 | 8,06 | 10,27 | 169,52 |
|  | Рис | 200 | 4,6 | 6,2 | 24,4 | 197,3 |
|  | Салат из свежей моркови | 100 | 1,6 | 1,6 | 6,7 | 46,4 |
|  | Кисель | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,3 | 128,9 |
|  | Хлеб | 80 | 4,6 | 0,67 | 30,8 | 110,2 |
| **Итого за обед** |  |  | **28,64** | **23,23** | **118,47** | **797,22** |
| **Итого за день** |  |  | **56,22** | **80,6** | **266,46** | **1697,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 10** | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 250 | 6,25 | 4 | 7,75 | 242,5 |
|  | Бутерброд горячий с сыром и сервелатом | 100/50/40 | 2,53 | 2,11 | 33,05 | 83,29 |
|  | Какао | 200 | 6,4 | 6,8 | 21 | 174 |
|  | Печенье | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
| **Итого за завтрак** | |  | **19,47** | **56,54** | **86,74** | **665,58** |
| **Обед** | Борщ по «флотски» с фасолью | 300 | 10,8 | 7,8 | 12,6 | 165 |
|  | Ежики в сметанном соусе | 130 | 13,56 | 14,61 | 6,0 | 209,43 |
|  | Греча | 200 | 11,4 | 10,4 | 49,4 | 337,4 |
|  | Салат «Столичный» | 200 | 15,2 | 37,6 | 12,8 | 434 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,8 | 54,4 |
|  | Хлеб | 80 | 4,6 | 0,67 | 30,8 | 110,2 |
|  | Печенье | 40 | 4,15 | 12,15 | 29 | 109 |
| **Итого за обед** |  |  | **59,71** | **83,23** | **154,4** | **1419,43** |
| **Итого за день** |  |  | **79,18** | **139,77** | **241,14** | **2085,01** |