Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №24 п.Бира

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.П.Павлова

***Примерное десятидневное***

**Возрастная категория:**

**от 7 до 11 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-йдень** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 8,10 | 1.35 | 10,20 | 162,20 | 0,05 | 18.60 | 0,00 | 0,60 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 6,02 | 7.36 | 35.26 | 224.6 | 0,08 | 0,00 | 0.00 | 0,00 |
| 286 | Тефтели из говядины | 100 | 12,91 | 11.78 | 14.9 | 223,00 | 0,07 | 1.13 | 0.25 | 0,50 |
| 507 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,20 | 0,50 | 23,10 | 186.6 | 0,02 | 11.30 | 0,00 | 0,20 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.2 | 183.6 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
| 112 | груша | 100 | 0,60 | 0,50 | 10.3 | 67,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  | **28.63** | **29.09** | **161.05** | **1047.0** | **0.44** | **36.03** | **0.25** | **3.8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,08 | 1,64 | 9,63 | 136,87 | 0,03 | 19,30 | 0,00 | 0,18 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 18.38 | 0.76 | 1.24 | 281.38 | 0,10 | 0,00 | 0.24 | 1.22 |
| 346 | Котлета рыбная | 100 | 7.32 | 9.8 | 7.44 | 227.2 | 0,04 | 5.07 | 0.06 | 0.38 |
| 453-1 | Соус томатный | 10 | 0,37 | 0,11 | 0,69 | 6,56 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,07 |
| 503 | Кисель из св.мороженных ягод | 200 | 0,04 | 0.1 | 29,00 | 67.0 | 0,00 | 3.0 | 0,00 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.2 | 183.6 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
|  | **итого** |  | **30.79** | **20.01** | **86.2** | **902.61** | **0.37** | **27.53** | **0.30** | **3.85** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 5,10 | 4,90 | 3,60 | 80,00 | 0,15 | 12,10 | 0,09 | 1.30 |
| 304 | Плов из птицы | 260 | 18.25 | 17.38 | 74.61 | 471.25 | 0,16 | 4.26 | 0.35 | 0,55 |
| 513 | Компот из вишен и яблок | 200 | 0,10 | 0,20 | 24,10 | 246,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.2 | 183.6 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
| 112 | банан | 100 | 0,40 | 0,50 | 7,50 | 138,00 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  | **24.65** | **30.58** | **148.01** | **1118.85** | **0.56** | **33.46** | **0.44** | **4.45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| 46 | Салат из св.капусты с яблоком | 100 | 0.11 | 1.54 | 10.91 | 48.12 | 0,03 | 19.45 | 0.53 | 1.20 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4.51 | 5.52 | 26.40 | 168.45 | 0.06 | 0,00 | 0.00 | 0,00 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 100 | 15.68 | 17.38 | 9,80 | 247.15 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | 0,40 |
| 503 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0.48 | 25.68 | 128.36 | 0,00 | 0,82 | 0,16 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.2 | 183.6 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
|  | **итого** |  | **21.9** | **32.92** | **110.99** | **822.68** | **0.35** | **29.27** | **0.79** | **4.1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 8,10 | 0,90 | 10,20 | 112,20 | 0,04 | 18,60 | 0,10 | 0,60 |
| 423-1 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 13.86 | 13.76 | 31.8 | 186.31 | 0,06 | 0.40 | 0,34 | 0,3 |
| 509 | Компот из св.мороженных фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15.8 | 46.72 | 0,02 | 7,80 | 0,00 | 0,08 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.2 | 183.6 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 | яблоко | 100 | 0,80 | 0,40 | 9.8 | 47.00 | 0,02 | 9,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  | **23.72** | **22.82** | **105.8** | **575.83** | **0.34** | **35.8** | **0.44** | **3.48** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| 19 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 5,10 | 4,90 | 3.60 | 80,00 | 0,15 | 12,10 | 0,00 | 1.30 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 6.07 | 3.69 | 33.81 | 204.60 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.28 |
| 346 | Котлеты рыбные любительские | 100 | 7,32 | 9.8 | 7,44 | 227,20 | 0,02 | 1,20 | 0,06 | 2,00 |
| 453-1 | Соус томатный | 10 | 0,37 | 0,11 | 0,69 | 6,56 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,07 |
| 503 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0.48 | 25.68 | 128.36 | 0,00 | 0,82 | 0,16 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.20 | 183.60 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
|  | **итого** |  | **19.66** | **26.58** | **109.42** | **830.32** | **0.4** | **14.28** | **0.26** | **5.65** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 9.80 | 8.29 | 24.73 | 138,00 | 0,07 | 8.95 | 0,27 | 1.9 |
| 694 | Пюре картофель ное | 150 | 4.8 | 3.06 | 20.44 | 137.25 | 0.13 | 10.66 | 0.00 | 0.22 |
| 373 | Голубцы с мясом и рисом | 100 | 8,15 | 7,25 | 8,45 | 160,00 | 0,04 | 4,54 | 0,02 | 0,30 |
| 503 | Кисель из св.мороженных ягод | 200 | 0,04 | 0.10 | 29,00 | 67.00 | 0,00 | 3.00 | 0,00 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.2 | 183.6 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
| 112 | груша | 100 | 0,60 | 0,50 | 10.3 | 67,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  | **24.19** | **26.8** | **120.82** | **752.85** | **0.46** | **32.15** | **0.29** | **4.92** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **8-йдень** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 5,10 | 0,90 | 3,60 | 80,00 | 0,04 | 12,10 | 0,09 | 1.30 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 13.78 | 0.57 | 0.93 | 211.03 | 0.07 | 0.00 | 0.18 | 0.87 |
| 363 | Мясо тушеное | 100 | 10.99 | 10.55 | 4.01 | 182.25 | 0,07 | 5.07 | 0.19 | 0.2 |
| 509 | Компот из св.мороженных фруктов | 200 | 0,06 | 0,16 | 15.80 | 46.72 | 0,02 | 7,80 | 0,00 | 0,08 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.20 | 183.6 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
|  | **итого** |  | **30.73** | **19.78** | **62.54** | **703.6** | **0.43** | **24.97** | **0.46** | **4.45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| 61 | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 2,10 | 1,90 | 5,90 | 202,00 | 0,02 | 18,10 | 0,00 | 0,09 |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 150 | 14.60 | 18.02 | 16.46 | 234.00 | 0.35 | 10.47 | 0.21 | 1.87 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.2 | 183.6 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
| 503 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0.48 | 25.68 | 128.36 | 0,00 | 0,82 | 0,16 | 0,00 |
| 112 | банан | 100 | 0,40 | 0,50 | 7,50 | 138,00 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  | **17.9** | **28.5** | **93.74** | **885.96** | **0.59** | **44.39** | **0.37** | **4.46** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **10-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 8,10 | 1.35 | 10,20 | 162,20 | 0,05 | 18,60 | 0,00 | 0,60 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 13.78 | 0.57 | 0.93 | 211.03 | 0.07 | 0.00 | 0.03 | 0.90 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 100 | 15.68 | 17.38 | 9,80 | 247.15 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | 0,40 |
| 503 | Кисель из св.мороженных ягод | 200 | 0,04 | 0.1 | 29,00 | 67.0 | 0,00 | 3.0 | 0,00 | 0,00 |
| 108 | , Хлеб пшеничный ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.2 | 183.6 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
|  | **итого** |  | **38.4** | **27.0** | **88.13** | **870.98** | **0.36** | **21.6** | **0.13** | **3.9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рец.** | **Наименование блюда** | **масса порции**  **(гр)** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетическая ценность(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
|  | **итого за 10дней** |  | **260.57** | **264.08** | **1086.7** | **8510.68** | **4.3** | **299.48** | **3.73** | **43.06** |
|  | **средняя за 1 день** |  | **26.06** | **26.41** | **108.67** | **851.07** | **0.43** | **29.95** | **0.37** | **4.31** |