 Утверждаю

 Директор МБОУ СОШ №24 п.Бира

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.П.Павлова

 Приказ №202/1 от 01«11»2020г

 ***Примерное десятидневное***

 ***меню для детей от 11 лет***

 ***на осенний – зимний – весенний сезон***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4-йдень** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№рец.** | **наименование** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 930 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6.51 | 7.19 | 23.55 |  181.5 | 0.11 | 1.14 | 0.16 | 0.07 |
| 382  | Какао со сгущенным молоком | 200 | 1.76 | 1.72 |  18.42 |  109.49 | 0.03 | 0.96 | 0.01 | 0.15 |
| 108 | Хлеб пшеничный ,ржаной | 100 | 0.80 | 7.60 |  38.2 |  183.6 | 0.2 | 0.00 | 0.00 | 2.00 |
|  |  **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 8,10 | 1.35 | 10,20 | 162,20 | 0,05 | 18.60 | 0,00 | 0,60 |
| 133 | Рассольник  | 250 | 21.11 | 10.00 | 16.93 | 109.50 | 0.05 | 18.60 | 0.00 | 0.60 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 220 | 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****2-й день** |  | **58.81** | **55.6** | **229.06** | **1630.49** | **0.88** | **45.67** | **0.42** | **7.32** |
| **№рец.** | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 267 | Каша пшенная молочная | 250 | 10.91 |  9.05 |  52.16 |  230.24 | 0.12 | 1.75 | 0.07 | 0.19 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной |  100 |  0.80 |  7.60 |  38.2  |  183.6 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 2.00 |
| 494-1 | Чай с сахаром |  200 |  0.00 |  0.20 |  20.00 |  81.72 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 |
| 579 | Кондитерские изделия |  60 |  7.80 |  6.00 |  29.6 |  136.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,08 | 1,64 | 9,63 | 136,87 | 0,03 | 19,30 | 0,00 | 0,18 |
| 153 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8.4 | 7.89 | 14.34 | 216.25 | 0.10 | 0.98 | 0.13 | 1.5 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 220 | 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 свеже.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** |  | **54.9** | **50.75** | **230.50** | **1751.02** | **0.76** | **30.36** | **0.45** | **6.52** |
|  | **3-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№рец.** | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 183 | Каша гречневая молочная |  250 |  7.23 |  4.62 |  24.59 |  175.8 | 0.18 | 1.2 | 0.07 | 0.3 |
| 382  | Какао со сгущенным молоком |  200 |  1.76 |  1.72 |  18.42 |  109.49 | 0.03 | 0.96 | 0.01 | 0.15 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.2 | 183.6 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 5,10 | 4,90 | 3,60 | 80,00 | 0,15 | 12,10 | 0,09 | 1.30 |
| 133 | Суп гороховый | 250 |  23.11 |  12.0 | 18.93 | 109.50 | 0.10 | 7.54 | 0.00 | 1.30 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 10.93 | 7.38 |  60.60 | 289.00 | 0.12 | 3.26 | 0.26 | 0.00 |
| 363 | Мясо тушеное | 80 | 7.32 | 10.0 | 14.01 | 182.25 | 0,04 |  1.00 | 0.09 | 0.00 |
| 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 | Компот из св.ягод | 200 | 0,40 | 0,50 | 7,50 | 138,00 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  | **57.55** | **56.52** | **229.45** | **1536.84** | **0.98** | **43.16** | **0.52** | **7.2** |
|   | **1-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№рец.** | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 639 | Каша молочная рисовая | 250 |  5.56 |  5.25 |  34.96 |  275.74 | 0.10 | 2.88 | 0.10 | 0.24 |
| 494 | Чай с лимоном |  200 |  1.28 |  1.02 |  20.22 |  84.10 | 0.02 | 3.34 | 0.02 | 0.02 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 38.2 | 183.6 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Салат из св.капусты с яблоком | 100 | 0.11 | 1.54 | 10.91 | 48.12 | 0,03 | 19.45 | 0.53 | 1.20 |
| 128 | Борщ со свежей капустой | 250 | 18.01 | 11.13 | 12.96 | 254.42 | 0.05 | 15.75 | 0.00 | 1.15 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 6.02 | 7.36 | 35.26 | 224.6 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 100 | 25.68 | 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****5-й день** |  | **58.26** | **59.36** | **226.19** | **1629.69** | **0.72** | **42.24** | **0.91** | **7.01** |
| **№рец.** | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 313 | Сырники из творога |  200 |  22.81 |  20.64 |  20.52 |  421.20 | 0.03 | 0.45 | 0.4 | 0.10 |
| 94 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/16 |  12.64 |  13.78 |  40.11 |  194.35 | 0.17 | 0.00 | 0.15 | 0.45 |
| 382  | Какао со сгущенным молоком |  200 |  1.76 |  1.72 |  18.42 |  109.49 | 0.03 | 0.96 | 0.01 | 0.15 |
| 108 | Хлеб пшеничный ,ржаной |  100 |  0.80 |  7.60 |  38.2 |  183.6 | 0.2 | 0.00 | 0.00 | 2.00 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 8,10 | 0,90 | 10,20 | 112,20 | 0,04 | 18,60 | 0,10 | 0,60 |
| 208 | Суп с макаронными изделиями  | 250 | 2.84 | 2.69 | 17.14 | 104.35 | 0.11 | 8.25 | 0.05 | 1.09 |
| 423-1 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 3.86 | 3.76 | 11.8 | 146.31 | 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****10-й день** |  | **54.57** | **59.25** | **220.19** | **1548.82** | **0.88** | **45.46** | **1.05** | **7.27** |
| **№рец.** | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 250 | Каша манная вязкая |  250 |  10.80 |  2.88 |  42.65 |  209.44 | 0.10 | 26.88 | 0.10 | 0.24 |
| 94 | Бутерброд с маслом | 100/ 75 |  4.95 |  4.57 |  14.38 |  117.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 495 | Чай с молоком |  200 |  1.60 |  1.66 |  22.36 |  111.72 | 0.02 | 0.76 | 0.00 | 0.00 |
| 579 | Кондитерские изделия |  60 |  7.80 |  6.00 |  29.6 |  136.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 5,10 | 4,90 | 3.60 | 80,00 | 0,15 | 12,10 | 0,00 | 1.30 |
| 153 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6.72 | 6.31 | 11.47 | 173.00 | 0.08 | 0.78 | 0.1 | 1.20 |
| 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****7-й день** |  | **55.24** | **50.81** | **244.02** | **1673.84** | **0.61** | **43.28** | **0.51** | **7.49** |
|  **№рец.**  | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 264 | Каша молочная пшеничная |  250 |  14.37 |  9.43 |  34.33 |  344.00 | 0.17 | 1.61 | 0.07 | 0.30 |
| 494-1 | Чай с сахаром |  200 |  0.00 |  0.20 |  20.00 |  81.72 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 |
| 579 | Кондитерские изделия |  60 |  7.80 |  6.00 |  29.6 |  136.6 | 0.00 | 0.00 | 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 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 9.80 | 8.29 |  24.73 | 138,00 | 0,07 | 8.95 | 0,27 | 1.9 |
| 149 | Суп с фрикадельками | 250/25 | 6.40 | 4.10 |  16.58 | 150.13 | 0.10 | 10.02 | 0.25 | 0.90 |
| 694 | Пюре картофель ное | 200 | 6.40 | 4.08 | 27.26 | 183.00 | 0.18 | 14.22 |  0.00 |  0.30 |
| 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 |
|  | **итого****8-й день** |  | **54.56** | **54.65** | **256.36** | **1627.65** | **0.96** | **42.44** | **0.61** | **7.7** |
|  **№рец** | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 313 | Запеканка из творога |  200 |  12.89 |  13.93 |  81.00 |  424.66 | 0.10 | 0.82 | 0.37 | 0.10 |
| 94 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/16 |  12.64 |  13.78 |  40.11 |  194.35 | 0.17 | 0.00 | 0.15 | 0.45 |
| 382  | Какао со сгущенным молоком |  200 |  1.76 |  1.72 |  18.42 |  109.49 | 0.03 | 0.96 | 0.01 | 0.15 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 5,10 | 0,90 | 3,60 | 80,00 | 0,04 | 12,10 | 0,09 | 1.30 |
| 146 | Суп картофельный с клецками | 250/25 | 2.84 | 2.69 | 17.14 | 90.00 | 0.11 | 8.25 | 0.10 | 1.09 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 18.38 | 0.76 | 1.24 | 281.38 | 0.10 | 0.00 | 0.24 | 1.22 |
| 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 |
| 112 | яблоко | 100 | 0,80 | 0,40 | 9.8 | 47.00 | 0,02 | 9,00 | 0,00 | 0,50 |  |
|  | **итого** |  | **66.20** | **52.59** | **227.00** | **1630.45** | **0.97** | **42.00** | **0.88** | **7.09** |
|  |  **9-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **№рец.**  | **Завтрак**  | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 250 | Каша геркулесовая молочная | 250 |  10.80 |  2.88 |  65.65 |  289.44 | 0.10 | 5.88 | 0.10 | 0.24 |
| 94 | Бутерброд с маслом | 100/ 75 |  4.95 |  4.57 |  14.38 |  117.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 495 | Чай с молоком |  200 |  1.60 |  1.66 |  22.36 |  111.72 | 0.02 | 0.76 | 0.00 | 0.00 |
| 579 | Кондитерские изделия |  60 |  7.80 |  6.00 |  29.6 |  136.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 2,10 | 1,90 | 5,90 | 202,00 | 0,02 | 18,10 | 0,00 | 0,0**9** |
| 145 | Суп картофельный с окорочками | 250 | 6.75 | 4.90 | 10.15 | 148.25 | 0.05 | 5.83 | 0.00 | 2.40 |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 200 |  19.47 | 24.03 | 21.95 |  312 | 0.47 | 13.97 | 0.28 | 2.5 |
| 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 |
|  | **итого** |  | **54.27** | **54.02** | **230.87** | **2629.05** | **0.94** | **45.36** | **0.54** | **7.23** |
|   | **6-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№рец.** | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 300 | Яйцо вареное |  40 |  4.6 |  5.8 |  0.80 |  185.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.20 |
| 93-2 | Бутерброд с сыром |  30/21 |  1.0 |  16.0 |  70.00 |  385.49 | 0.20 | 7.2 | 0.01 | 0.99 |
| 493 | Чай сладкий |  200 |  0.04 |  0.20 |  0.24 |  2.72 | 0.00 | 1.8 | 0.00 | 0.00 |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 8,10 | 1.35 | 10,20 | 162,20 | 0,05 | 18,60 | 0,00 | 0,60 |
| 131 | Свекольник  | 250 | 2.45 | 2.18 | 12.03 | 109.35 | 0.05 | 12.18 | 0.25 | 2.13 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 18.38 | 0.76 | 1.24 | 281.38 | 0.10 | 0.00 | 0.04 | 1.22 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 100 | 25.68 | 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** |  | **61.09** | **51.37** | **221.01** | **1623.89** | **0.77** | **42.78** | **0.54** | **7.54**  |
|  | **Наименование блюда** | **масса порции****(гр)** |  **жиры** |  **белки** |  **углеводы** | **энергетическая ценность(ккал)** |  **В1** |  **С** |  **А** |  **Е** |
|  | **итого за 10дней** |  | **575.34** | **544.92** | **2314.65** | **16279.66** | **8.47** | **422.70** | **5.88** | **72.37** |
|  | **средняя за 1 день** |  | **57.53** | **54.49** | **231.46** | **1627.96** | **0.84** | **42.27** | **0.58** | **7.24** |