 Утверждаю

 Директор МБОУ СОШ №24 п.Бира

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.П.Павлова

 Приказ № 202/1 от « 11» 2020г.

 ***Примерное десятидневное***

 ***меню для детей от 7 до 11 лет***

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-йдень** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 46 | Салат из св.капусты с яблоком | 80 | 0.2 | 0.34 | 6.93 | 18.12 | 0,03 | 11.3 | 0.13 | 1.10 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4.51 | 5.52 | 26.40 | 168.45 | 0.06 | 0,00 | 0.00 | 0,00 |
| 395 | Сосиска отварная | 80 | 10.68 | 6.38 | 5,80 | 147.15 | 0,14 | 0,00 | 0,02 | 0,40 |
| 503 | Чай с молоком | 200 |  1.6 | 0.48 | 15.68 | 128.36 | 0,00 | 0,82 | 0,06 | 0,00 |
| 108 | Хлеб ржаной со сливочным маслом | 100 | 1.62 | 7,60 | 28.30 | 111.10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1.00 |
|  | **итого** |  | **18.61** | **20.32** | **83.11** | **573.18** | **0.23** | **12.12** | **0.21** | **2.5** |
|  | **2-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 0,02 | 0,64 | 6,63 | 86,87 | 0,01 | 9,30 | 0,00 | 0,18 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.38 | 0.76 | 1.24 | 179.38 | 0,10 | 0,00 | 0.10 | 0.5 |
| 346 | Котлета рыбная | 80 | 7.32 | 9.8 | 7.44 | 127.2 | 0,04 |  2.07 | 0.06 | 0.38 |
| 453-1 | Подлив  | 10 | 0,37 | 0,11 | 0,69 | 6,56 | 0,02 | 0,16 | 0,00 | 0,07 |
| 503 | Кисель из св.мороженных ягод | 200 | 0,04 | 0.1 | 29,00 | 67.0 | 0,07 |  3.0 | 0,00 | 0,00 |
| 108 | Хлеб ржаной с сыром | 100 | 2,80 | 7,60 | 28.2 | 123.6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1.00 |
|  | **итого** |  |  **18.93** |  **19.01** |  **73.20** |  **590.61** | **0.24** | **14.53** | **0.16** | **2.13** |
|  | **3-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 304 | Рис отварной | 150 | 10.93 | 0.38 | 19.60 | 19.00 | 0,12 | 1.26 | 0.06 | 0,35 |
| 363 | Мясо тушеное | 80 | 6.32 | 10.0 | 14.01 | 182.25 | 0,04 |  1.00 | 0.09 | 0.2 |
| 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 | 28.2 | 103.6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1.00 |
| 112 | банан | 100 | 0,40 | 0,50 | 7,50 | 38,00 | 0,02 | 8.90 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  | **18.55** | **18.68** | **93.41** | **588.85** | **0.18** | **13.26** | **0.15** | **2.15** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,02 | 7.36 | 25.26 | 114.6 | 0,02 | 0,00 | 0.00 | 0,00 |
| 286 | Тефтели из говядины  | 80 | 9.38 | 3.04 | 4.9 | 123,00 | 0,01 | 0.13 | 0.14 | 0,50 |
| 507 | Компот из свежих плодов или ягод  | 200 | 0,20 | 0,50 | 13,10 | 183.6 | 0,00 | 7.30 | 0,00 | 0,20 |
| 108 | Хлеб пшеничныйс маслом сливочным | 100 | 1.62 | 7,60 | 28.3 | 111.1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1.00 |
| 112 | груша | 100 | 0,60 | 0,50 | 10.3 | 67,00 | 0,20 | 5,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  |  **17.82** |  **19.0** |  **81.86** |  **599.3** |  **0.23** |  **12.43** | **0.14** | **2.2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 423-1 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 13.86 | 10.76 | 28.8 | 186.31 | 0,2 | 0.40 | 0,14 | 0,3 |
| 509 | Компот из св.мороженных фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15.8 | 183.6 | 0,02 | 7,30 | 0,00 | 0,08 |
| 108 | Хлеб пшеничный с сыром | 100 | 2,80 | 7,63 | 28.2 | 123.6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 | яблоко | 100 | 0,80 | 0,40 | 9.8 | 47.00 | 0,02 | 9,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  |  **17.62** |  **18.95** |  **82.6** |  **540.51** | **0.24** | **16.7** | **0.14** | **1.88** |
|   | **6-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 19 | Салат из свежих помидор и огурцов | 80 | 1,10 | 0,90 | 1.60 | 20,00 | 0,15 | 12,10 | 0,00 | 0.30 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 6.07 | 3.69 | 33.81 | 204.60 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.28 |
| 346 | Котлеты рыбные  | 80 | 7,32 | 6.3 | 4,44 | 127,20 | 0,02 | 1,20 | 0,06 | 0.38 |
| 453-1 | Подлив  | 10 | 0,37 | 0,11 | 0,69 | 6,56 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,07 |
| 503 | Компот из фруктов | 200 | 0,00 | 0.48 | 15.68 | 128.36 | 0,00 | 0,82 | 0,06 | 0,00 |
| 108 | Хлеб,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 28.2 | 103.6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1.00 |
|  | **итого** |  |  **15.66** |  **19.08** |  **84.42** |  **590.32** | **0.2** |  **14.28** | **0.16** | **2.03** |
|   | **7-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 313 | Запеканка творожная | 200 | 9.8 | 8.06 | 20.44 | 137.25 | 0.13 | 1.66 | 0.00 | 0.22 |
| 300 | Яйцо отварное | 50 | 4.6 | 5.1 | 1.4 | 157,00 | 0,04 | 4,54 | 0,12 | 0,30 |
| 503 | Кисель из св.мороженных ягод | 200 | 0,04 | 0.10 | 20,00 | 67.00 | 0,07 |  3.00 | 0,00 | 0,00 |
| 108 | Хлеб с сыром и маслом | 50/10/10 | 2.80 | 8.00 | 28.2 | 124.00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1.00 |
| 112 | груша | 100 | 0,60 | 0,50 | 10.3 | 67,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  |  **17.84** |  **21.76** |  **80.34** |  **552.25** | **0.26** | **14.2** | **0.12** | **2.02** |
|  | **8-йдень** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 76 | Винегрет  | 80 | 0,10 | 0,13 | 13,60 | 50,00 | 0,04 | 2,10 | 0,00 | 0.30 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.38 | 0.57 | 0.93 | 179.38 | 0.05 | 0.00 | 0.1 | 0.5 |
| 363 | Мясо тушеное | 80 | 6.32 | 10.55 | 4.01 | 182.25 | 0,04 |  5.07 | 0.09 | 0.2 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,04 | 0,16 | 15.80 | 76.72 | 0,02 | 7,80 | 0,00 | 0,08 |
| 108 | Хлеб пшеничный ,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 28.2 | 103.6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1.00 |
|  | **итого** |  |  **16.64** |  **19.01** |  **62.54** |  **591.95** | **0.15** | **14.97** | **0.19** | **2.08** |
|   | **9-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 200 |  16.60 | 12.02 | 26.46 |  264.00  | 0.29 | 9.47 | 0.11 | 0.87 |
| 108 | Хлеб ржаной с сыром | 100 | 0,80 | 7,60 | 28.2 | 103.6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1.00 |
| 503 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0.48 | 15.68 | 128.36 | 0,00 | 0,82 | 0,06 | 0,00 |
| 112 | банан | 100 | 0,40 | 0,50 | 7,50 | 38,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | **итого** |  | **17.80** |  **20.60** |  **77.84** |  **533.96** | **0.31** | **15.29** | **0.17** | **2.37** |
| **10-день** | **завтрак** | **масса** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергитич.цен.** | **В1** | **С**  | **А**  | **Е**  |
| 2 | Салат витаминный | 80 | 0,10 | 1.35 | 12,20 | 162,20 | 0,00 | 12.60 | 0,10 | 0,60 |
| 302 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 8.38 | 0.57 | 0.93 | 179.38 | 0.05 | 0.00 | 0.01 | 0.50 |
| 395 | Колбаса отварная | 80 | 10.68 | 6.38 | 5,80 | 1.15 | 0,14 | 0,00 | 0,02 | 0,40 |
| 503 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,04 | 0.1 | 29,00 | 67.0 | 0,07 |  3.0 | 0,00 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | 100 | 0,80 | 7,60 | 28.2 | 103.6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1.00 |
|  | **итого** |  | **20.00** | **16.00** | **76.13** | **513.33** | **0.26** | **15.6** | **0.13** | **2.5** |
|  | **итого** |  |  **15.66** |  **19.08** |  **84.42** |  **590.32** | **0.2** |  **14.28** | **0.16** | **2.03** |
| **ец.** | **Наименование блюда** | **масса порции****(гр)** |  **жиры** |  **белки** |  **углеводы** | **энергетическая ценность(ккал)** |  **В1** |  **С** |  **А** |  **Е** |
|  | **итого за 10дней** |  | **179.47** | **192.41** | **795.45** | **5674.26** | **2.3** | **143.38** | **1.57** | **21.86** |
|  | **средняя за 1 день** |  | **17.95** | **19.24** | **79.55** | **567.43** | **0.23** | **14.34** | **0.16** | **2.19** |