 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** |