**Разработано в соответствии с «УТВЕРЖДАЮ»:**

**Приложением №8 Директор МОУ Горицкая СОШ.**

**к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Образовательный центр»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ястребова Т.Ю.**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 года**

**ПРИМЕРНОЕ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ГОРИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА.**

**КИМРСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»**

**Неделя первая**

День: первый (понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом | 200/5 | 7,28 | 7,96 | 34,16 | 238,02 | *173* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Хлеб пшен. со слив маслом | 50\10 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Кондитерское изделие | 35 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **500** | **11,3** | **8,46** | **77,65** | **439,02** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 200/5 | 4,6 | 11 | 5,8 | 121 | *29* |
|  | Макаронные изделия отварные со слив. маслом | 150\3 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | *37* |
|  | Гуляш из отварной птицы. | 90 | 11,78 | 11,6 | 3,08 | 162,39 | *53* |
|  | Помидоры свежие (долькой) | 60 | 0,4 | 0,2 | 3,4 | 16 | *3* |
|  | Чай с лимоном | 200\2 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
| ИТОГО за обед | | **760** | 24,91 | 26,73 | 65,95 | **587,99** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1260** | 34,68 | 32,44 | 128,28 | **934,19** | **-** |

**Неделя первая**

День: первый (понедельник)

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом | 250/5 | 7,28 | 7,96 | 34,16 | 238,02 | *173* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Хлеб пшен. со слив.маслом | 50\15 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Кондитерское изделие | 35 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **555** | **11,3** | **8,46** | **77,65** | **439,02** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 250/5 | 4,6 | 11 | 5,8 | 121 | *29* |
|  | Макаронные изделия отварные со свив. маслом | 180\5 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | *37* |
|  | Гуляш из отварной птицы. | 100 | 11,78 | 11,6 | 3,08 | 162,39 | *53* |
|  | Помидоры свежие (долькой) | 60 | 0,4 | 0,2 | 3,4 | 16 | *3* |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
| ИТОГО за обед | | **850** | 24,91 | 26,73 | 65,95 | **587,99** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1405** | 34,68 | 32,44 | 128,28 | **934,19** | **-** |

**Неделя первая**

День: второй (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая со слив маслом | 200\5 | 5,0 | 6,2 | 32 | 194 | *184* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Кондитерское изделие | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **505** | **9,02** | **6,7** | **75,49** | **395** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 | *776* |
|  | Жаркое по-домашнему. | 150 | 14,8 | 19,3 | 47,0 | 413 | *55* |
|  | Огурец свежий (долькой) | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,8 | 10 | *5* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
|  | Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 | *332* |
|  | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед | | **760** | **30,51** | **37,8** | **121,40** | **943** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1230** | **39,53** | **44,5** | **196,89** | **1338** | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя первая**

День: второй (вторник)

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая со слив. маслом | 255 | 5,0 | 6,2 | 32 | 194 | *184* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Кондитерское изделие | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **555** | **9,02** | **6,7** | **75,49** | **395** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 | *776* |
|  | Жаркое по-домашнему. | 180 | 14,8 | 19,3 | 47,0 | 413 | *55* |
|  | Огурец свежий(долька) | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,8 | 10 | *5* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
|  | Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 | *332* |
|  | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед | | **840** | **30,51** | **37,8** | **121,40** | **943** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1395** | **39,53** | **44,5** | **196,89** | **138** | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя первая**

День: третий (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяной крупы со слив маслом | 200/5 | 6,12 | 9,3 | 28,64 | 222,84 | *173* |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,48 | 14,62 | 105,46 | *382* |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 50\30 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Кондитерское изделие | 30 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **515** | **13,8** | **12,78** | **67,66** | **449,3** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый с картофелем с курицей | 200 | 11,0 | 6,0 | 22,3 | 165 | *102* |
|  | Плов из птицы | 180 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | *291* |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,4 | 0,2 | 3,4 | 16 | *3* |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 | *102* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
|  | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед | | **790** | **28,31** | **14,55** | **114,5** | **676** | - |
| ИТОГО за день | | **1890** | **42,11** | **27,33** | **182,16** | **1125,30** | **-** |

**Неделя первая**

День: третий (среда)

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяной крупы со слив маслом | 250/5 | 7,65 | 11,63 | 35,8 | 278,55 | *173* |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,48 | 14,62 | 105,46 | *382* |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 50\30 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Кондитерское изделие | 30 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **565** | **15,33** | **15,61** | **74,82** | **505,01** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый с картофелем с курицей | 250 | 13,75 | 7,5 | 27,88 | 206,25 | *102* |
|  | Плов из птицы | 180 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | *291* |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,4 | 0,2 | 3,4 | 16 | *3* |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 | *102* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
|  | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед | | **840** | **31,06** | **16,05** | **120,08** | **717,25** | - |
| ИТОГО за день | | **1405** | **46,39** | **31,66** | **194,90** | **1222,26** | **-** |

**Неделя первая**

День: четвертый (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы | 200/5 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,00 | *173* |
|  | Хлеб пшен. со слив маслом | 50\10 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Кондитерские изделия | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **515** | **11,53** | **12,22** | **80,54** | **486** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8.6 | 5.8 | 19.8 | 163 | *156* |
|  | Макаронные изделия отварные. | 150/10 | 13,1 | 8,6 | 34,8 | 274 | *204* |
|  | Тефтели | 100 | 73,2 | 7,95 | 9,32 | 137,2 | *279* |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
| ИТОГО за обед | | **700** | **97,63** | **22,87** | **92,82** | **702,2** | *-* |
| ИТОГО за день | | **1215** | **109,16** | **35,09** | **173,36** | **1188,20** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя первая**

День: четвертый (четверг)

Возрастная категория: с 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы | 250/5 | 9,39 | 14,65 | 46,31 | 285,00 | *173* |
|  | Хлеб пшен. со слив маслом | 50\10 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Кондитерские изделия | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **565** | **13,41** | **15,15** | **89,80** | **486** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 250 | 8.6 | 5.8 | 19.8 | 163 | *156* |
|  | Макаронные изделия отварные. | 180/10 | 13,1 | 8,6 | 34,8 | 274 | *204* |
|  | Тефтели | 100 | 73,2 | 7,95 | 9,32 | 137,2 | *279* |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
| ИТОГО за обед | | **790** | **97,63** | **22,87** | **92,82** | **702,2** | *-* |
| ИТОГО за день | | **1355** | **111,04** | **38,02** | **182,62** | **1188,20** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя первая**

День: пятый (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 200\5 | 8,4 | 4,6 | 43,2 | 236 | *63* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,01 | 10,99 | 56,85 | *376* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Кондитерские изделия | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **505** | **12,48** | **5,11** | **78,59** | **413,85** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 | *776* |
|  | Пюре картофельное | 150 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 | *43* |
|  | Рыба жареная. | 100 | 17,0 | 10,9 | 6,8 | 196 | *120408* |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 | *5* |
|  | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 3,4 | 19,48 | 126,86 | *160103* |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
| ИТОГО за обед | | **750** | **36,65** | **35,82** | **84,40** | **807,80** |  |
| ИТОГО за день | | **1255** | **49,07** | **40,92** | **171,09** | **1244,80** |  |

**Неделя первая**

День: пятый (пятница)

Возрастная категория: с 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 250\5 | 10,5 | 5,75 | 54 | 295 | *63* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,01 | 10,99 | 56,85 | *376* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Кондитерские изделия | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **555** | **14,58** | **6,26** | **89,39** | **472,85** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 15,63 | 22,5 | 25,5 | 367,50 | *776* |
|  | Пюре картофельное | 180 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 | *43* |
|  | Рыба жареная. | 120 | 17,0 | 10,9 | 6,8 | 196 | *120408* |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 | *5* |
|  | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 3,4 | 19,48 | 126,86 | *160103* |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
| ИТОГО за обед | | **850** | **39,78** | **40,32** | **89,50** | **881,30** |  |
| ИТОГО за день | | **1405** | **54,36** | **46,58** | **178,89** | **1354,15** |  |

**Неделя вторая**

День: первый (понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Лапша молочная со сливочным маслом | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | *93* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Хлеб пшеничный со сл. маслом | 50\15 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Кондитерское изделие | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **515** | **9,77** | **5,71** | **62,33** | **346,20** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 200/5 | 11,01 | 10,0 | 14 | 169 | *31* |
|  | Макаронные изделия отварные | 150\10 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | *37* |
|  | Гуляш из отварной птицы. | 90 | 11,78 | 11,6 | 3,08 | 162,39 | *53* |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 | *3* |
|  | Сок | 200 | 0,8 |  | 23 | 94 | *132* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
|  | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед | | **865** | **31,32** | **26,73** | **74,15** | **635,99** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1380** | **41,09** | **32,44** | **136,48** | **982,19** | **-** |

**Неделя вторая**

День: первый (понедельник)

Возрастная категория: с 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Лапша молочная со сливочным маслом | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | *93* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Хлеб пшеничный со сл. маслом | 50\15 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Кондитерское изделие | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **555** | **11,21** | **7,01** | **67,04** | **382,50** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/5 | 13,76 | 12,5 | 17,5 | 211,25 | *31* |
|  | Макаронные изделия отварные | 180\10 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | *37* |
|  | Гуляш из отварной птицы. | 100 | 14,14 | 11,89 | 1,60 | 158,18 | *53* |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | *3* |
|  | Сок | 200 | 0,8 |  | 23 | 94 | *132* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
|  | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед | | **955** | **27,13** | **29,6** | **73,44** | **674,19** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1510** | **48,34** | **32,44** | **140,48** | **1056,69** | **-** |

**Неделя вторая**

День: второй (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 50/30 | 10,8 | 9,2 | 20,4 | 211 | *154* |
|  | Йогурт сливочный | 1/125 | 3,0 | 2,5 | 15,5 | 96,5 | *129* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **505** | **13,82** | **11,70** | **54,99** | **387,50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 | *776* |
|  | Сырники со сметаной | 150\30 | 27,9 | 5,4 | 27,3 | 274 | *57* |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
|  | Кондитерское изделие | 80 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед | | **700** | **43,13** | **23,92** | **76,6** | **696** |  |
| ИТОГО за день | | **1245** | **56,95** | **35,62** | **131,59** | **1083,50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя вторая**

День: второй (вторник)

Возрастная категория: с 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 50/30 | 10,8 | 9,2 | 20,4 | 211 | *154* |
|  | Йогурт сливочный | 1/125 | 3,0 | 2,5 | 15,5 | 96,5 | *129* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **505** | **13,82** | **11,70** | **54,99** | **387,50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 15,63 | 22,5 | 25,5 | 367,50 | *776* |
|  | Сырники со сметаной | 150\30 | 27,9 | 5,4 | 27,3 | 274 | *57* |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
|  | Кондитерское изделие | 80 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед | | **750** | **46,26** | **28,42** | **81,7** | **769,50** |  |
| ИТОГО за день | | **1255** | **60,08** | **40,12** | **136,69** | **1157** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя вторая**

День: третий (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,0 | 6,2 | 32 | 194 | *184* |
|  | Хлеб пшеничный со сл. маслом | 50\15 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Кондитерское изделие | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **515** | **9,02** | **6,7** | **75,49** | **395** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Рассольник с курицей со сметаной | 200 | 2,0 | 5,09 | 11,98 | 107,3 | *30* |
|  | Пюре картофельное | 150 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 | *43* |
|  | Котлета из говядины/курицы. | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | *120535* |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 | *5* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
|  | Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 | *332* |
| ИТОГО за обед | | **760** | **21,77** | **21,23** | **105,94** | **706,10** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1275** | **30,79** | **27,93** | **181,43** | **1101,10** | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя вторая**

День: третий (среда)

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 5,0 | 6,2 | 32 | 194 | *184* |
|  | Хлеб пшеничный со слив. маслом | 50\15 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Кондитерское изделие | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **565** | **9,02** | **6,7** | **75,49** | **395** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Рассольник с курицей со сметаной | 250 | 2,5 | 6,36 | 14,98 | 134,13 | *30* |
|  | Пюре картофельное | 180 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 | *43* |
|  | Котлета из говядины/курицы. | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | *120535* |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 | *5* |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
|  | Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 | *332* |
| ИТОГО за обед | | **830** | **22,27** | **22,5** | **108,94** | **549,93** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1395** | **31,29** | **29,20** | **184,43** | **944,93** | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя вторая**

День: четвёртый (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша пшённая молочная со сливочным маслом | 220 | 6,76 | 10,42 | 25,96 | 224,94 | *61* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 50\30 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
| ИТОГО за завтрак | | **500** | **10,78** | **10,92** | **69,45** | **425,94** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8.6 | 5.8 | 19.8 | 163 | *156* |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 12 | 4 | 62,0 | 326 | *70* |
|  | Сосиска отварная | 70 | 7,7 | 16,8 | 1,4 | 186 | *24* |
|  | Соус(подлива) | 120 |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 | *3* |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 | *102* |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
| ИТОГО за обед | | **840** | **32,71** | **27,5** | **142,5** | **939** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1340** | **43,49** | **38,42** | **211,95** | **1364,94** | **-** |

**Неделя вторая**

День: четвёртый (четверг)

Возрастная категория: с 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша пшённая молочная со сливочным маслом | 250 | 6,76 | 10,42 | 25,96 | 224,94 | *61* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 50\30 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
| ИТОГО за завтрак | | **530** | **10,78** | **10,92** | **69,45** | **425,94** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 250 | 10,75 | 7,25 | 24,75 | 203,75 | *156* |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 16 | 5,33 | 82,66 | 434,67 | *70* |
|  | Сосиска отварная | 70 | 7,7 | 16,8 | 1,4 | 186 | *24* |
|  | Соус(подлива) | 120 |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 | *3* |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 | *102* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
| ИТОГО за обед | | **930** | **38,85** | **29,98** | **172,51** | **1098,42** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1460** | **49,63** | **40,90** | **241,96** | **1524,36** | **-** |

**Неделя вторая**

День: пятый (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтра**к | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом | 200/5 | 7,28 | 7,96 | 34,16 | 238,02 | *120205* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Кондитерские изделия |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **505** | **11,3** | **8,46** | **77,65** | **439,02** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 15,63 | 22,5 | 25,5 | 367,50 | *776* |
|  | Оладьи | 150 | 10,58 | 16,92 | 57,12 | 422,31 | *107* |
|  | Повидло | 30 | 0,1 | 0 | 12 | 57 |  |
|  | или сг.молоко | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,8 | 96 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
| ИТОГО за обед | | **700** | **31,24** | **42,54** | **140,32** | **1070,81** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1205** | **42,54** | **51,0** | **217,97** | **1509,83** | **-** |

**Неделя вторая**

День: пятый (пятница)

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтра**к | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом | 250/5 | 7,28 | 7,96 | 34,16 | 238,02 | *120205* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 | *376* |
|  | Кондитерское изделие | 50 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за завтрак | | **555** | **11,3** | **8,46** | **77,65** | **439,02** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 | *776* |
|  | Оладьи | 150 | 10,58 | 16,92 | 57,12 | 422,31 | *107* |
|  | Повидло | 30 | 0,1 | 0 | 12 | 57 |  |
|  | или сг.молоко | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,8 | 96 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 | *200103* |
| ИТОГО за обед | | **710** | **28,11** | **38,04** | **135,22** | **997,31** | **-** |
| ИТОГО за день | | **1265** | **39,41** | **46,50** | **212,87** | **1436,33** | **-** |

**При составлении меню была использована литература:**

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий»,2006; - 680 с.:
3. **Скурихин И.М., Тутельян В.А.**

**Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:**

Справочник. – М.: ДеЛипринт, 2008. – 276с.

1. **Организация** питания в школе: инспектирование,контроль,внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белоусова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.