**СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:**

**Начальник ЛОУ Директор МОУ Горицкая СОШ**

**Кузьмина С.Ю. \_\_\_\_\_\_\_\_ «Образовательный центр»**

**Ястребова Т.Ю.\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРИМЕРНОЕ**

**ЧЕТЫРЁХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

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

**КИМРСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»**

**НА ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

**Неделя первая**

День: первый (понедельник)

Сезон: ЛЕТНИЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех.**  **карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 184 | Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,0 | 6,2 | 32 | 194 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200102 |  | Хлеб пшен. | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| 154 |  | Бутерброд с сыром | 10\60 | 6,9 | 4,6 | 30,5 | 196 |
|  |  |  |  |  |  |  | **591** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 250/5 | 4,6 | 11 | 5,8 | 121 |
| 37 |  | Макаронные изделия отварные | 150\10 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 |
| 41 |  | Гуляш из мяса птицы | 80 | 9,00 | 17,1 | 5,9 | 216 |
| 3 |  | Помидоры свежие | 40 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 210104 |  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  | **686,60** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1277,60**

**Неделя первая**

День: второй (вторник)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех.**  **карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 120205 | Завтрак | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом | 200/5 | 7,28 | 7,96 | 34,16 | 238,02 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
|  |  | Слойка «Ягодка» с вареньем | 60-75 гр. |  |  |  | 180 |
|  |  |  |  |  |  |  | **619,02** |
| 776 | Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 |
| 291 |  | Плов из птицы | 180 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 |
| 5 |  | Огурец свежий | 50 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 332 |  | Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 |
| 210103 |  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
|  |  |  |  |  |  |  | **850** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1469,02**

**Неделя первая**

День: третий (среда)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 173 |  | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200/10 | 6,12 | 9,3 | 28,64 | 222,84 |
| 382 |  | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,48 | 14,62 | 105,46 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
|  |  | Печенье овсяное | 70 | 4,5 | 10,1 | 50,3 | 306 |
|  |  |  |  |  |  |  | **755,3** |
| 102 | Обед | Суп гороховый с картофелем с курицей | 200 | 11,0 | 6,0 | 22,3 | 165 |
| 70 |  | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 12 | 4 | 62,0 | 326 |
| 24 |  | Сосиска отварная | 70 | 7,7 | 16,8 | 1,4 | 186 |
|  |  | Соус(подлива) | 40 | 1,6 | 5,2 | 9,2 | 93 |
| 102 |  | Компот из смеси сухофруктов | 200/20 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 210102 |  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,20 | 8,1 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **1079** |

**Всего в день: 1834,3**

**Неделя первая**

День: четвертый (четверг)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 173 | Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы | 200/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,00 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
|  |  |  |  |  |  |  | **486** |
| 156 | Обед | Суп картофельный с рыбой | 250 | 8.6 | 5.8 | 19.8 | 163 |
| 55 |  | Жаркое по-домашнему. | 150 | 14,8 | 19,3 | 47,0 | 413 |
| 7 |  | Салат из свёклы со сметаной. | 120 | 2,0 | 3,7 | 9,5 | 77 |
|  |  | Сок | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 94 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 210105 |  | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  | **860** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1346**

**Неделя первая**

День: пятый (пятница)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 63 | Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 8,4 | 4,6 | 43,2 | 236 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,53 | 24,4 | 121 |
|  |  | Вафли шоколадные | 50 | 7,1 | 36,2 | 3,3 | 217 |
|  |  |  |  |  |  |  | **654** |
| 31 | Обед | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/5 | 11,01 | 10,0 | 14 | 169 |
| 107 |  | Оладьи | 200 | 8,5 | 21,7 | 57,4 | 466 |
|  |  | Повидло | 30 | 0,1 | 0 | 12 | 57 |
|  |  | или сг.молоко | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,8 | 96 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
|  |  | Мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
|  |  |  |  |  |  |  | **876/915** |

**Всего в день: 1530/1569**

**Неделя вторая**

День: первый (понедельник)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 93 | Завтрак | Лапша молочная со сливочным маслом | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
|  |  | Печенье «Топлёное молоко» | 100 | 7,2 | 26,5 | 63,0 | 519 |
|  |  |  |  |  |  |  | **865,20** |
| 29 | Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 250/5 | 4,6 | 11 | 5,8 | 121 |
| 64 |  | Рис отварной. | 150 | 3,57 | 6,65 | 29,19 | 214,76 |
| 5 |  | Огурец свежий | 50 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 |
| 53 |  | Гуляш из отварной птицы. | 60 | 11,78 | 11,6 | 3,08 | 162,39 |
| 132 |  | Сок | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 94 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
|  |  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  | **696,15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1561,35**

**Неделя вторая**

День: второй (вторник)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 154 | **Завтрак** | Бутерброд с сыром | 50/30 | 10,8 | 9,2 | 20,4 | 211 |
| 129 |  | Йогурт сливочный | 1/100 | 5, | 3,2 | 3,5 | 68 |
| 377 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  |  |  |  |  |  |  | **341** |
| 776 | Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 |
| 57 |  | Сырники со сметаной. | 150/20 | 27,91 | 6,40 | 27,32 | 285,00 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 210103 |  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
|  |  |  |  |  |  |  | **821** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1162**

**Неделя вторая**

День: третий (среда)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 173 | Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200/10 | 6,12 | 9,3 | 28,64 | 222,84 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
|  |  | Ватрушка с творогом | 100 | 10 | 12,1 | 46,1 | 331 |
|  |  |  |  |  |  |  | **754,84** |
| 32 | Обед | Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 4,65 | 10,18 | 10,85 | 182,38 |
| 37 |  | Макаронные изделия отварные | 150\10 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 |
| 120535 |  | Котлета из говядины/курицы. | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 |
| 102 |  | Компот из смеси сухофруктов | 200/20 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 5 |  | Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 5 |
| 210104 |  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  | **851,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1606,82**

**Неделя вторая**

День: четвёртый (четверг)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 61 | Завтрак | Каша пшённая молочная со сливочным маслом | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,96 | 224,94 |
| 376 |  | Какао с молоком | 200 | 4,0 | 3,54 | 17,57 | 118,6 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **464,54** |
| 31 | Обед | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/5 | 11,01 | 10,0 | 14 | 169 |
| 43 |  | Пюре картофельное | 180 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 |
| 120408 |  | Рыба жареная. | 120 | 17,0 | 10,9 | 6,8 | 196 |
| 5 |  | Огурец свежий | 50 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 |
| 332 |  | Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 21102 |  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  | **823,8** |

**Всего в день: 1288,34**

**Неделя вторая**

День: пятый (пятница)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 120205 | **Завтра**к | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом | 200/5 | 7,28 | 7,96 | 34,16 | 238,02 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
|  |  | Шоколадка «Алёнка» | 60 | 4,9 | 20 | 32,1 | 323 |
|  |  |  |  |  |  |  | **762,02** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | **Обед** | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,98 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| 45 |  | Винегрет | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 |
| 102 |  | Компот из смеси сухофруктов | 200/20 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 210206 |  | Мандарины | 100 | 0,8 | 7,5 | 38, | 38 |
|  |  |  |  |  |  |  | **484,55** |

**Всего в день: 1246,57**

**Неделя третья**

День: первый (понедельник)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех.**  **карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 184 | Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,0 | 6,2 | 32 | 194 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200102 |  | Хлеб пшен. | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
|  |  | Слойка «Ягодка» с вареньем | 60-75 гр. |  |  |  | 180 |
|  |  |  |  |  |  |  | **575** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 250/5 | 4,6 | 11 | 5,8 | 121 |
| 37 |  | Макаронные изделия отварные | 150\10 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 |
| 41 |  | Гуляш из мяса птицы | 80 | 9,00 | 17,1 | 5,9 | 216 |
| 3 |  | Помидоры свежие | 40 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
|  |  | Персик | 70-80 | 0,7 | 0,1 | 9,0 | 37 |
|  |  |  |  |  |  |  | **676,60** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1251,6**

**Неделя третья**

День: второй (вторник)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех.**  **карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 120205 | Завтрак | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом | 200/5 | 7,28 | 7,96 | 34,16 | 238,02 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| 160103 |  | Коф. напиток | 200 | 3,83 | 3,4 | 19,48 | 126,86 |
|  |  |  |  |  |  |  | **485,88** |
| 776 | Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 |
| 291 |  | Плов из птицы | 180 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 |
| 5 |  | Огурец свежий | 50 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 332 |  | Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 |
| 210104 |  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  | **801** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1286,88**

**Неделя третья**

День: третий (среда)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 173 |  | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200/10 | 6,12 | 9,3 | 28,64 | 222,84 |
| 382 |  | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,48 | 14,62 | 105,46 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
|  |  | Печенье | 70 | 4,5 | 10,1 | 50,3 | 306 |
|  |  |  |  |  |  |  | **755,3** |
| 102 | Обед | Суп гороховый с картофелем с курицей | 200 | 11,0 | 6,0 | 22,3 | 165 |
| 70 |  | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 12 | 4 | 62,0 | 326 |
| 24 |  | Сосиска отварная | 70 | 7,7 | 16,8 | 1,4 | 186 |
|  |  | Соус(подлива) | 40 | 1,6 | 5,2 | 9,2 | 93 |
| 102 |  | Компот из смеси сухофруктов | 200/20 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 210103 |  | Банан | 1/100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 |
|  |  |  |  |  |  |  | **1131** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1886,3**

**Неделя третья**

День: четвертый (четверг)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 173 | Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы | 200/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,00 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| 45 |  | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  |  |  |  |  |  |  | **468** |
| 156 | Обед | Суп картофельный с рыбой | 250 | 8.6 | 5.8 | 19.8 | 163 |
| 55 |  | Жаркое по-домашнему. | 150 | 14,8 | 19,3 | 47,0 | 413 |
| 7 |  | Салат из свёклы со сметаной. | 120 | 2,0 | 3,7 | 9,5 | 77 |
| 132 |  | Сок | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 94 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 210105 |  | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  | **846** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1314**

**Неделя третья**

День: пятый (пятница)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 63 | Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 8,4 | 4,6 | 43,2 | 236 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
|  |  |  |  |  |  |  | **437** |
| 31 | Обед | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/5 | 11,01 | 10,0 | 14 | 169 |
| 107 |  | Оладьи | 200 | 8,5 | 21,7 | 57,4 | 466 |
|  |  | Повидло | 30 | 0,1 | 0 | 12 | 57 |
|  |  | или сг.молоко | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,8 | 96 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
|  |  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  | **885/924** |

**Всего в день: 1322/1361**

**Неделя четвёртая**

День: первый (понедельник)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех.**  **карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 93 | Завтрак | Лапша молочная со сливочным маслом | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
|  |  | Пирожное песочное | 60 | 5 | 18,5 | 62,6 | 424 |
|  |  |  |  |  |  |  | **770,20** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 250/5 | 4,6 | 11 | 5,8 | 121 |
| 37 |  | Макаронные изделия отварные | 150\10 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 |
| 41 |  | Гуляш из мяса птицы | 80 | 9,00 | 17,1 | 5,9 | 216 |
| 3 |  | Помидоры свежие | 40 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 210104 |  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  | **686,60** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1456,8**

**Неделя четвёртая**

День: второй (вторник)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех.**  **карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 154 | **Завтрак** | Бутерброд с сыром | 50/30 | 10,8 | 9,2 | 20,4 | 211 |
| 129 |  | Йогурт сливочный | 1/100 | 5, | 3,2 | 3,5 | 68 |
| 377 |  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  |  |  |  |  |  |  | **341** |
| 776 | Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 |
|  |  | Солянка сборная с курицей | 180 | 13 | 17,6 | 33,6 | 341 |
| 5 |  | Огурец свежий | 50 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 332 |  | Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 |
|  |  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  | **801** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1142**

**Неделя четвёртая**

День: третий (среда)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 173 |  | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200/10 | 6,12 | 9,3 | 28,64 | 222,84 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
|  |  | Ватрушка с творогом | 0,1 | 9 | 11 | 44 | 310 |
|  |  |  |  |  |  |  | **713,84** |
| 102 | Обед | Суп гороховый с картофелем с курицей | 200 | 11,0 | 6,0 | 22,3 | 165 |
| 64 |  | Рис отварной. | 150 | 3,57 | 6,65 | 29,19 | 214,76 |
| 24 |  | Сосиска отварная | 70 | 7,7 | 16,8 | 1,4 | 186 |
|  |  | Соус(подлива) | 40 | 1,6 | 5,2 | 9,2 | 93 |
| 3 |  | Помидоры свежие | 40 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 |
| 102 |  | Компот из смеси сухофруктов | 200/20 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 210103 |  | Банан | 1/100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 |
|  |  |  |  |  |  |  | **1027,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1741,6**

**Неделя четвёртая**

День: четвертый (четверг)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 173 | Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы | 200/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,00 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
|  |  |  |  |  |  |  | **486** |
| 156 | Обед | Суп картофельный с рыбой | 250 | 8.6 | 5.8 | 19.8 | 163 |
| 43 |  | Пюре картофельное | 150 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 |
| 279 |  | Тефтели | 80 | 73,2 | 7,95 | 9,32 | 137,2 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 210105 |  | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  | **678** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всего в день: 1164**

**Неделя четвёртая**

День: пятый (пятница)

Сезон: летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тех. карты** |  | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 120205 | Завтрак | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом | 200/5 | 7,28 | 7,96 | 34,16 | 238,02 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200102 |  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 |
|  |  |  |  |  |  |  | **439,02** |
| 31 | Обед | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/5 | 11,01 | 10,0 | 14 | 169 |
| 204 |  | Макаронные изделия с тёртым сыром. | 150/20 | 13,1 | 8,6 | 34,8 | 274 |
| 376 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 | 80 |
| 200103 |  | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 | 66 |
| 21102 |  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  | **632** |

**Всего в день: 1071,02**

**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.: ДеЛи принт, 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.