Утверждаю:

Директор МОУ СОШ с. Свищевки

им. П. И. Мацыгина

Белинского района

Пензенской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Парфенова О. В./

 Приказ №

От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**Примерное десятидневное меню**

 **ФМОУ СОШ с. Свищевки**

**им. П. И. Мацыгина**

**Белинского района пензенской области**

**в с. Балкашино**

**Осень- Зима**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование блюда,напитков** | **Выход,г****7-11 лет** | **Выход, г** **12-18лет** | **Содержание основных питательных веществ** |
| **7 – 11 лет** | **12 – 18 лет** |
| **белки** | **жиры** | **углево****ды** | **энерг.****ценнос****ть,ккал** | **белки** | **жиры** | **углево****ды** | **энерг.****ценнос****ть,ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
|  | ***1 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочан. капусты  | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| 291 | Плов из птицы  | 80/100 | 100\160 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 14 | Масло (порциями) | 20 | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 |
| 129 | Фрукт  | 100 | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 68 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 68 |
|  |   |  |  | **31,35** | **40,93** | **76,55** | **833,54** | **36,99** | **47,21** | **89,08** | **962,75** |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 489 | Рагу из птицы | 80/150 | 100/200 | 6,81 | 12,36 | 17,1 | 272,01 | 9,08 | 14,56 | 20,3 | 296,5 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 14 | Масло (порциями) | 20 | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 |
|  |  |  |  | **15,89** | **33,58** | **52,63** | **698,71** | **18,16** | **35,78** | **55,83** | **723,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 679 | Гречневая каша | 150 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 |
| 260 | Гуляш  | 80 | 100 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 100 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 349 | Компот из сух/фрукт | 200 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 129 | Фрукт  | 100 | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 68 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 68 |
|  |  |  |  | **28,22** | **26,46** | **79,73** | **736,79** | **33,19** | **33,38** | **90,81** | **864,63** |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 4,87 | 7,17 | 48,8 | 279,6 |
| 286 | Тефтели  | 60 | 80 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 |
| 587 | Томатный соус | 50 | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 |
| 132 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 47 | 0,8 | 0 | 23 | 47 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 540 | Хлебо-булочное изделие  | 60 | 60 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 |
|  |  |  |  | **20,96** | **27,23** | **114,1** | **791,61** | **25,65** | **36,13** | **132,33** | **963,55** |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочан. капусты  | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 214 |
| 260 | Гуляш  | 80 | 100 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 540 | Хлебо-булочное изделие  | 60 | 60 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 516 | Кисель | 200 | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122,0 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122,0 |
| 368 | Фрукт | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 |
|  |  |  |  | **23,86** | **28,91** | **100,15** | **814,14** | **28,41** | **37,5** | **110,63** | **925,8** |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 100 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 |
| 202 | Макарон.издел.отварные | 150 | 200 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 |
| 260 | Гуляш  | 80 | 100 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 14 | Масло (порциями) | 20 | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 |
|  |  |  |  | **23,32** | **39,9** | **69,78** | **760,02** | **28,73** | **47,18** | **83,9** | **903,75** |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297 | Каша ассорти «Дружба» | 150 | 200 | 4,65 | 6,45 | 36,8 | 213,50 | 6,20 | 8,60 | 42,7 | 284,30 |
| 132 | Чай с лимоном  | 200 | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 47 | 0,8 | 0 | 23 | 47 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 540 | Хлебо-булочное изделие  | 60 | 60 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 |
| 368 | Фрукт | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 |
|  |  |  |  | **11,96** | **9,58** | **119,99** | **555,2** | **13,51** | **11,73** | **125,89** | **626** |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 100 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 437 | Гороховое пюре | 150 | 180 | 45,6 | 10,8 | 82,05 | 587,25 | 54,72 | 12,96 | 98,46 | 704,7 |
| 294 | Котлета куриная | 90 | 90 | 15,5 | 6,6 | 10,7 | 164 | 15,5 | 6,6 | 10,7 | 164 |
| 349 | Компот из сух/фрукт | 200 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 368 | Фрукты  | 100 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38,76 |
|  |  |  |  | **66,12** | **21,82** | **138,93** | **1051,55** | **75,81** | **26,42** | **158,68** | **1206,56** |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 214 |
| 230 | Рыба припущенная с овощами | 80 | 100 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,00 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 14 | Масло (порциями) | 20 | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 |
|  |  |  |  | **15,42** | **34,13** | **57,75** | **634,66** | **18,59** | **41,55** | **67,6** | **727,7** |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 100 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 |
| 202 | Макарон.издел.отварные | 150 | 200 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 |
| 608 | Биточки  | 100 | 120 | 20,80 | 21,84 | 20,71 | 368 | 24,80 | 26,04 | 24,69 | 439 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 383 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| 368 | Фрукт  | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 |
|  |  |  |  | **30,41** | **31,53** | **82,78** | **793,52** | **36,91** | **39,65** | **100,3** | **964,05** |