##### УТВЕРЖДАЮ.

 Директор МОУ «Средняя школа № 2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В.Смирнова

Приказ № 498/1 от 28.12.2022 г.

##### Примерное

десятидневное меню

муниципального общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

осенне-зимний период

(для возрастной группы с 7 до 11 лет)

162840, Вологодская область, г.Устюжна, ул. Ленина, д.50

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория:7-11 лет/

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная на сгущенном молоке | 200 | 5,68 | | 5,48 | 32,68 | 206,02 | 68 |
|  | Какао на сгущеном молоке | 200 | 4,90 | | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 117 |
|  | Фрукты-апельсин | 200 | 1,8 | | 0,6 | 16,2 | 37 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,5 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 640 | 15,63 | | 11,48 | 100,88 | 530,02 |  |
| Обед | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 2,86 | | 0,24 | 8,06 | 101,88 | 33 |
|  | Биточки куринные | 80/30 | 14,4 | | 11,664 | 11,6 | 210 | 86 |
|  | Греча рассыпная | 180 | 9,32 | | 0,04 | 9,29 | 278,56 | 74 |
|  | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,304 | | 2,44 | 0,95 | 26,92 | 13 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,24 | | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за обед |  | 847 | 30,374 | | 14,78 | 63,22 | 770,6 |  |
| Итого за день: |  | 1487 | 46,004 | | 26,26 | 164,1 | 1300,62 |  |
| День 2 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Кура тушеная в сметанном соусе | 100 | 6,26 | | 6,93 | 3,14 | 95,75 | 189 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,665 | | 5,838 | 46,557 | 274,827 | 76 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/20 | 7,15 | | 4,42 | 19,5 | 143,8 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Банан | 200 | 3 | | 1 | 42 | 172 |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Итого за завтрак |  | 740 | 24,245 | | 18,188 | 121,897 | 737,677 |  |
| Обед | Щи с капустой на мясном бульоне со сметаной | 200/10 | 2,57 | | 5,15 | 7,9 | 125 | 7 |
|  | Жаркое по-домашнему | 250 | 18,75 | | 20,1 | 20,32 | 339 | 68 |
|  | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,8 | | 5 | 1,7 | 44,66 | 3 |
|  | Кисель | 200 | 0,00 | | 0,00 | 19,60 | 80,00 | 11 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 800 | 46,71 | | 30,53 | 69,44 | 674,26 |  |
| Итого за день: |  | 1540 | 70,955 | | 48,718 | 191,337 | 1411,937 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета из говядины | 80/30/5 | 14,4 | | 11,664 | 11,6 | 210 | 86 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | | 6,33 | 23,4 | 168,26 | 56 |
|  | Сок | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 535 | 21,49 | | 18,394 | 65,2 | 526,56 |  |
| Обед | Суп рассольник на курином бульоне со сметаной | 250\10 | 2,175 | | 5,25 | 13,675 | 111,675 | 57 |
|  | Ленивые голубцы | 200 | 22,1 | | 14,2 | 31,32 | 342 | 298 |
|  | Какао на сгущеном молоке | 200 | 4,90 | | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 117 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 700 | 31,105 | | 24,73 | 97,415 | 729,275 |  |
| Итого за день: |  | 1235 | 52,595 | | 43,124 | 162,615 | 1255,835 |  |
| День 4 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Рыба отварная | 100 | 15,90 | | 0,90 | 0,10 | 78,66 | 210 |
|  | Рис рассыпной со сметанным соусом | 180/20 | 4,78 | | 5,08 | 45,0 | 283,2 | 58,115 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Фрукт-яблоко | 200 | 0,8 | | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 740 | 24,7 | | 6,98 | 76,62 | 604,16 |  |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250/10 | 3,025 | | 2,025 | 16,5 | 115,1 | 42 |
|  | Сырники из творога со сгущенным молоком | 160/20 | 28,78 | | 16,17 | 38,16 | 404,16 | 83 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Фрукт -груша | 200 | 0,8 | | 0,6 | 20,6 | 84 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 880 | 34,655 | | 19,075 | 105,88 | 740,16 |  |
| Итого за день: |  | 1620 | 59,355 | | 26,055 | 182,5 | 1344,32 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Жаркое –по домашнему | 250 | 18,8 | | 20,1 | 20,3 | 339 | 68 |
|  | Горошек зеленый консервированный | 100 | 4,5 | | 4.5 | 4,2 | 69,00 | 225 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 590 | 26,75 | | 25 | 79,8 | 647 |  |
| Обед | Суп рыбный из консервов со сметаной | 250/10 | 11,75 | | 2,6 | 16,65 | 150 | 42 |
|  | Ежики в томатно –сметанном соусе | 160/30 | 20,94 | | 30,93 | 21,58 | 448,91 | 83 |
|  | Салат из свежего огурца с растительным маслом | 80 | 0,3 | | 2,44 | 0,95 | 26,92 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 770 | 23,29 | | 36,25 | 69,8 | 762,73 |  |
| Итого за день: |  | 1360 | 50,04 | | 61,25 | 149,6 | 1409,73 |  |
| День 6 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Тефтели из курицы | 80/30/5 | 25,37 | | 10,97 | 8,91 | 233,14 | 83 |
|  | Макароны отварные с маслом | 180/5 | 7,665 | | 5,838 | 46,557 | 274,827 | 76 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,24 | | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Фрукт -груша | 200 | 0,6 | | 0,6 | 0,6 | 13,5 |  |
|  | Бутерброд с сыром | 40/20 | 5,88 | | 4,28 | 19,92 | 137,6 |  |
| Итого за завтрак |  | 767 | 39,755 | | 21,688 | 89,807 | 715,307 |  |
| Обед | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 7,15 | | 0,6 | 20,15 | 127,35 | 33 |
|  | Печень тушоная в соусе | 80\40 | 17,18 | | 9,75 | 2,11 | 163 | 86 |
|  | Греча рассыпная с маслом | 180 | 9,32 | | 0,04 | 9,29 | 278,56 | 743 |
|  | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 80 | 0,304 | | 2,44 | 0,95 | 26,92 |  |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 870 | 36,034 | | 13,11 | 88,22 | 823,43 |  |
| Итого за день: |  | 1637 | 75,789 | | 34,798 | 178,027 | 1538,137 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета из говядины | 80\30/5 | 14,4 | 11,664 | 11,6 | 210 | 86 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 6,33 | 23,4 | 168,26 | 180 |
|  | Свежий огурец | 60 | 1,4 | 0,00 | 0,65 | 9,5 | 10 |
|  | Сок | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 595 | 22,89 | 18,394 | 65,85 | 536,06 |  |
| Обед | Суп рассольник на курином бульоне со сметаной | 250/10 | 2,175 | 5,25 | 13,675 | 111,675 | 57 |
|  | Тефтели рыбные | 80/30 | 9,66 | 8,93 | 13,15 | 149,06 | 94 |
|  | Рис рассыпчатый с маслом | 180 | 4,45 | 4,12 | 45,13 | 251,64 | 58,115 |
|  | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 44,66 | 3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 890 | 19,415 | 21,62 | 103,615 | 693,94 |  |
| Итого за день: |  | 1485 | 42,305 | 40,014 | 169,46 | 1230 |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Кура тушеная в сметане | 100 | 6,26 | 6,93 | 3,14 | 95,75 | 189 |
|  | Греча рассыпная с маслом | 180 | 9,32 | 0,04 | 9,29 | 278,56 | 743 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 520 | 19,03 | 7,37 | 67,73 | 595,31 |  |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250/10 | 3,025 | 2,25 | 16,5 | 115,1 | 7 |
|  | Плов из курицы | 200 | 23,8 | 24,03 | 40,2 | 377 |  |
|  | Нарезка из свежих помидор | 60 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 |  |
|  | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 80,00 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 760 | 29,785 | 29,6 | 97,26 | 684,5 |  |
| Итого за день: |  | 1280 | 48,815 | 36,97 | 164,99 | 1279,81 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Гуляш из говядины | 80/50 | 18,0 | 15,92 | 5,6 | 238,4 | 96 |
|  | Рис рассыпчатый | 180 | 4,45 | 4,12 | 45,13 | 251,64 | 58 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/20 | 7,15 | 4,42 | 19,5 | 143,8 |  |
|  | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 80,00 | 118 |
| Итого за завтрак |  | 570 | 29,6 | 24,46 | 89,83 | 713,84 |  |
| Обед | Суп рыбный из консервов со сметаной | 250/10 | 11,75 | 2,6 | 16,65 | 150 | 42 |
|  | Оладьи с повидло | 160/30 | 15,4 | 7,6 | 72,8 | 390 | 96 |
|  | Фрукт -апельсин | 200 | 0,6 | 0,6 | 16,8 | 72 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 117 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 890 | 29,8 | 136,87 | 136,87 | 748,9 |  |
| Итого за день: |  | 1460 | 59,4 | 161,33 | 226,7 | 1462,74 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Сырники из творога со сгущенным молоком | 160/20 | 28,78 | 17,24 | 40,7 | 431,10 | 97 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Фрукт-яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 580 | 29,78 | 18,04 | 96,1 | 667,1 |  |
| Обед | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,6 | 9,0 | 20,64 | 187,04 | 33 |
|  | Котлета из говядины | 80/30/5 | 14,4 | 11,664 | 11,6 | 210 | 86 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 6,33 | 23,4 | 168,2 | 56 |
|  | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 133 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 785 | 54,63 | 23,274 | 87,42 | 840,84 |  |
| Итого за день: |  | 1365 | 52,26 | 41,314 | 183,52 | 1507,94 |  |