|  |
| --- |
| ***1 день* Завтрак** |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| **1** | Суп из макаронных изделий с овощами | 1/250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| **2** | Хлеб пшеничный |  1/70 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 |
| **3** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,00 | 28 |
| **4** | Булка с мёдом | 1/50/15 |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **6,75** | **2,91** | **52,20** | **146,75** |
| **Обед** |
| **1** | Салат овощной с растит.маслом | 1/100 | 1,92 | 6,1 | 7,4 | 70,26 |
| **2** | Борщ из свежей капусты  | 1/250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| **3** | Сосиски отварные | 1/50 | 5,40 | 10,00 | 10,70 | 112,00 |
| **4** | Макароны отварные с маслом | 1/200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 |
| **5** | Хлеб пшеничный ржаной | 1/70 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 |
| **6** | Компот из свежих фруктов | 1/200/15/7 | 0,04 | 0,0 | 24,76 | 94,20 |
| **7** | Печенье | 1/50 |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **20,83** | **27,73** | **225,97** | **717,56** |
|  |
| ***2 день* Завтрак** |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| **1** | Суп молочный вермишелевый | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 |
| **2** | Батон нарезной с маслом и твердым сыром | 1/50/15 | 6,7 | 12,8 | 30,4 | 257 |
| **3** | Чай с лимоном и сахаром | 1/200/15/7 | 0,1 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|  | **Итого** |  | **11,4** | **7,41** | **84,71** | **463,82** |
| **Обед** |
| **1** | Салат овощной с растит.маслом | 1/100 | 1,92 | 6,1 | 7,4 | 70,26 |
| **2** | Суп пшеничный | 1/250 | 3,8 | 4,1 | 10,6 | 177,80 |
| **3** | Каша гречневая | 1/150 | 3,7 | 5,4 | 37,8 | 215,2 |
| **4** | Подлива | 1/50/75 | 21,68 | 24,21 | 11,4 | 331,53 |
| **5** | Котлета из курицы |  |  |  |  |  |
| **6** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
| **7** | Компот из сухофруктов  | 1/200 | 0,56 | 0 | 31,8 | 130,0 |
| **8** | Печенье | 1/50 | 0,8 | 0,6 | 18,3 | 94,0 |
|  | **Итого** |  | **33,54** | **41,31** | **122,4** | **990,69** |
| ***3 день* Завтрак** |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| 1 | Суп рисовый | 1/200/15/15 | 7,5 | 6,8 | 43,6 | 233,6 |
| 2 | Булка с повидлом | 1/50 | 4,0 | 2,2 | 23,2 | 115,4 |
| **3** | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,1 | 0,01 | 15,3 | 61,62 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
|  | **Итого** |  | **6,8** | **12,81** | **45,7** | **318,62** |
| **Обед** |
| **1** | Салат овощной с растит.маслом | 1/100 | 1,92 | 6,1 | 7,4 | 70,26 |
| **2** | Суп гороховый | 1/250 | 2,5 | 2,3 | 18,4 | 109,0 |
| **3** | Картофельное пюре | 1/200 | 8,7 | 5,4 | 45,0 | 263,8 |
| **4** | Рыба припущенная | 100/50 | 21,68 | 24,21 | 11,4 | 331,53 |
| **5** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
| **6** | Кисель фруктовый витаминизированный | 1/200 | 0,2 | - | 14 | 52,6 |
| **7** | Печенье | 50 | 7,2 | 1,7 | 39,2 | 194,0 |
|  | **Итого** |  | **31,05** | **41,8** | **142,56** | **810,63** |
| ***4 день* Завтрак** |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| **1** | Булка с маслом и мёдом | 1/100/15/15 | 12,68 | 21,50 | 28,45 | 297,90 |
| **2** | Каша молочная манная | 1/200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 |
| **3** | Чай с сахаром  | 1/200/15 | 0,1 | 0,01 | 15,3 | 61,62 |
|  | **Итого** |  | **19,6** | **27,41** | **71,50** | **444,62** |
| **Обед** |
| **1** | Салат овощной с растит.маслом | 1/100 | 1,92 | 6,1 | 7,4 | 70,26 |
| **2** | Борщ из свежей капусты со сметаной | 1/250 | 3,04 | 10,66 | 17,30 | 177,80 |
| **3** | Плов из курицы | 1/200 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 376 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 11,7 | 12,1 | 6,1 | 180 |
| **5** | Икра кабачковая | 1/75 | 0 | 0 | 2,1 | 32,0 |
| **6** | Компот фруктовый | 1/200 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
| **7** | Печенье | 1/50 | 0,56 | 0 | 31,8 | 130,0 |
|  | **Итого** |  | **22,23** | **40,40** | **101,53** | **819,80** |
| ***5 день* Завтрак** |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| 1 | Суп пшеничный | 1/100 | 12,68 | 22,50 | 24,45 | 297,90 |
| **2** | Чай с сахаром  | 1/200/15 | 0,1 | 0,01 | 15,3 | 61,62 |
| **3** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 4,0 | 2,2 | 23,2 | 115,4 |
| **4** | Булка | 1/50 |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **21,58** | **17,11** | **62,64** | **534** |
| **Обед** |
| **1** | Салат овощной с растит.маслом | 1/100 | 1,92 | 6,1 | 7,4 | 70,26 |
| **2** | Суп рыбный | 1/250 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167,25 |
| **3** | Картофельное пюре | 1/200 | 34,08 | 6,40 | 27,26 | 183 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 1/70 | 4,3 | 0,7 | 22,86 | 114 |
| **5** | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,04 | 0,0 | 24,76 | 47,3 |
| **6** | Подлива | 1/50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 94,2 |
| **7** | Печеночная котлета | 1/200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 119,2 |
| **8** | Печенье | 1/50 |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **50,53** | **37,30** | **112,1** | **704,65** |
| ***6 день* Завтрак** |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром | 1/100/15/15 | 12,68 | 21,50 | 28,45 | 297,90 |
| **2** | Каша овсяная молочная | 1/200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| **3** | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,1 | 0,01 | 15,3 | 61,62 |
|  | **Итого** |  | **15,47** | **25,69** | **44,16** | **416,59** |
| **Обед** |
| **1** | Салат овощной с растит.маслом | 1/100 | 1,92 | 6,1 | 7,4 | 70,26 |
| **2** | Суп рисовый | 1/250 | 2,0 | 2,2 | 13,0 | 74 |
| **3** | Макароны отварные | 1/200 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208 |
| **4** | Подлива с мясом | 1/50/75 | 21,68 | 24,21 | 11,4 | 93 |
| **5** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
| **6** | Компот из свежих фруктов | 1/200/15/7 | 0,1 | 0,01 | 15,31 | 61 |
| **7** | Печенье | 1/50 | 7,2 | 1,7 | 39,2 | 194,0 |
|  | **Итого** |  | **21,88** | **32,53** | **104,81** | **685,65** |
| ***7 день* Завтрак** |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| 1 | Суп из макаронных изделий | 1/50/15 | 6,7 | 12,8 | 30,4 | 257 |
| 2 | Чай с лимоном и сахаром | 1/200/15/7 | 0,1 | 0,01 | 15,3 | 61,62 |
| 3 | Батон с маслом и мёдом | 1/70/15/15 | 3,2 | 2,1 | 1,7 | 30,5 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
|  | **Итого** |  | **12,8** | **14,81** | **47,70** | **328,62** |
| **Обед** |
| **1** | Салат овощной с растит.маслом | 1/100 | 1,92 | 6,1 | 7,4 | 70,26 |
| **2** | Суп гороховый | 1/250 | 3,8 | 4,1 | 10,6 | 177,80 |
| **3** | Каша пшенная | 1/180 | 4,1 | 3,7 | 0,2 | 250 |
| 4 | Тефтели мясные | 1/50 | 14,8 | 12,6 | 1,25 | 147 |
| **5** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
| **6** | Компот из сухофруктов  | 1/200 | 0,56 | 0 | 31,8 | 130,0 |
| **7** | Печенье | 1/50 |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **27,04** | **32,60** | **139,47** | **957,70** |
| ***8день*  Завтрак** |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| 1 | Суп молочный вермишелевый | 1/200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 |
| 2 | Булочка | 1/50 | 4,0 | 2,2 | 23,2 | 115,4 |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,1 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|  | **Итого** |  | **9,75** | **7,22** | **62,15** | **213,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| **1** | Салат овощной с растит.маслом | 1/80/5 | 1,0 | 0,3 | 2,8 | 52,8 |
| **2** | Борщ со сметаной | 1/250 | 2,5 | 2,3 | 18,4 | 109,0 |
| **3** | Каша гречневая | 1/150 | 3,7 | 5,4 | 37,8 | 215,1 |
| **4** | Подлива  | 1/50/75 | 21,68 | 24,21 | 11,4 | 93 |
| **5** | Котлета куриная | 1/50 | 32,5 | 34,25 | 38,71 | 318 |
| **5** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
| **6** | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,15 | 0 | 18,71 | 155,43 |
| **7** | Печенье | 1/50 |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **27,95** | **31,20** |  **139,47** | **957,13** |
| ***9 день* Завтрак** |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| **1** | Суп из макаронных изделий | 1/250 | 1,98 | 274 | 4,58 | 70,26 |
| **2** | Батон с маслом и мёдом | 1/40 | 5,93 | 13,69 | 8,21 | 148 |
| **3** | Какао | 1/200 | 0,1 | 0,01 | 15,3 | 61,62 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
|  | **Итого** |  | **6,03** | **13,70** | **23,51** | **276,62** |
| **Обед** |
| **1** | Салат овощной с растит.маслом | 1/100 | 1,0 | 0,3 | 2,8 | 52,8 |
| **2** | Суп рыбный | 1/250 | 2,3 | 3,0 | 12,7 | 99,0 |
| **3** | Плов с курицей | 1/150 | 3,2 | 6,1 | 23,3 | 160,5 |
| **4** | Икра кабачковая | 1/50 | 0 | 0 | 2,1 | 32 |
| **5** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
| **6** | Кисель витаминизированный | 1/200/15 | 0,1 | 0,01 | 15,3 | 61,62 |
| **7** | Печенье | 1/50 |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **21,22** | **36,57** | **93,47** | **781,45** |
| ***10 день* Завтрак** |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| **1** | Суп пшеничный |  |  |  |  |  |
| **2** | Бутерброд с маслом и мёдом | 1/100/15/15 | 12,68 | 21,50 | 28,45 | 297,90 |
| **3** | Чай с лимоном и сахаром | 1/200/15/7 | 0,1 | 0,01 | 15,3 | 61,62 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **18,28** | **14,21** | **75,34** | **410** |
| **Обед** |
| **1** | Салат овощной с растит.маслом | 1/80/5 | 1,0 | 0,3 | 2,8 | 52,8 |
| **2** | Суп гречневый | 1/250 | 3,04 | 10,66 | 17,30 | 177,80 |
| **3** | Макароны отварные | 1/50/100 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,8 | 0,6 | 25,8 | 126,0 |
| **5** | Печеночные котлеты | 1/200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 119,2 |
| **6** | Компот из сухофруктов | 1/200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154 |
| **7** | Булочка | 1/50 |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **38,53** | **34,3** | **87,51** | **804,62** |

|  |
| --- |
|  Утверждаю директор МКОУ Хвощеватской ООШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Деркачев04.09.2017 г.**Десятидневное меню** **питания школьников****МКОУ Хвощеватской ООШ** |