СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МБОУ «Свапущенская ООШ \_\_\_\_\_\_\_Ференчук Н.А.

**Примерное меню и пищевой ценности**

**приготовляемых блюд**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порциигр | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,  мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша пшеничная с молоком и маслом** | **200** | **5,12** | **6,62** | **32,61** | **210,13** | **0,05** | **1,07** | **0,04** |  | **137,69** | **121,93** | **21,56** | **0,87** |
|  | Пшено | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 104,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 71,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 4,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,25** | **0,87** | **15,42** | **78,6** | **0,03** |  |  | **0,75** | **5,7** |  | **3,39** | **0,36** |
|  | **Кисель** | **200** | **0,3** | **-** | **31,7** | **59** |  |  |  |  | **0,2** |  |  | **0,04** |
|  |  |  |  |  |  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 208 | **Макароны отварные** | **150** | **3,9** | **7,89** | **21,58** | **174,1** | **0,1** | **8,4** |  |  | **17,5** |  |  | **0,5** |
|  | Макароны | 36,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 9,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сыр** | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,1** | **9,9** | **35** | **-** | **-** | **-** | **-** | **0,35** | **-** | **-** | **0,05** |
|  | Чай | 0.001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,25** | **0,87** | **15,42** | **78,6** | **0,03** |  |  | **0,75** | **5,7** |  | **3,39** | **0,36** |
|  |  |  |  |  |  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 169 | **Каша рисовая рассыпчатая** | **150** | **3,72** | **3,54** | **37,62** | **201** | **0,075** | **8,47** |  |  | **55,32** |  |  | **1,21** |
|  | Рис | 35.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 71,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120 | **Курица отварная** | **80** | **19,76** | **15,28** | **9,28** | **248,8** | **0,07** | **3,9** |  |  | **41,8** |  |  | **2,1** |
|  | Куры потрошеные | **112** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | **1,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,25** | **0,87** | **15,42** | **78,6** | **0,03** |  |  | **0,75** | **5,7** |  | **3,39** | **0,36** |
| 268 | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,1** | **9,9** | **35** | **-** | **-** | **-** | **-** | **0,35** | **-** | **-** | **0,05** |
|  | Чай | 0.001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 131 | **Картофельное пюре** | **150** | **3,06** | **5,28** | **5,19** | **140,22** | **0,1** | **5,19** |  |  | **36,4** |  |  | **1,06** |
|  | Картофель | 129,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 65,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 119 | **Сосиска отварная** | **50** | **8,0** | **12,0** | **0,06** | **123** | **0,14** | **-** | **-** | **0,3** | **23** |  | **16** | **1,3** |
|  | сосиска | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278 | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,56** | **0** | **27,89** | **113,76** | **0,02** | **1** | **0** |  | **42,60** | **38,0** | **27,3** | **0,89** |
|  | Сухофрукты (ассорти) | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,25** | **0,87** | **15,42** | **78,6** | **0,03** |  |  | **0,75** | **5,7** |  | **3,39** | **0,36** |
|  |  |  |  |  |  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | **Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне** | **200** | **5,06** | **6,1** | **8,39** | **105,22** | **0,06** | **14,03** | **0,92** |  | **45,35** | **167,8** | **31,04** | **6,99** |
|  | Кура | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста свежая | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 272 | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **2,9** | **2,8** | **14,9** | **94** | **0,03** | **0,52** |  |  | **105,8** |  |  | **0,1** |
|  | Кофейный напиток | 2.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27,0** | **15,0** | **66,0** |
|  |  |  |  |  |  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 208 | **Макароны отварные** | **150** | **3,9** | **7,89** | **21,58** | **174,1** | **0,1** | **8,4** |  |  | **17,5** |  |  | **0,5** |
|  | Макароны | 36,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 9,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 119 | **Колбаса отварная** | **50** | **8,0** | **12,0** | **0,06** | **123** | **0,14** | **-** | **-** | **0,3** | **23** |  | **16** | **1,3** |
|  | сосиска | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,25** | **0,87** | **15,42** | **78,6** | **0,03** |  |  | **0,75** | **5,7** |  | **3,39** | **0,36** |
|  | **Кисель** | **200** | **0,3** | **-** | **31,7** | **59** |  |  |  |  | **0,2** |  |  | **0,04** |
|  |  |  |  |  |  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 122 | **Плов из курицы** | **150** | **18,3** | **20,25** | **33,15** | **391,5** | **0,75** | **1,42** |  |  | **23,1** |  |  |  |
|  | Куры потрошеные | 72,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 4,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 7,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 34,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 4,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-паста | 1,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27,0** | **15,0** | **66,0** |
| 268 | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,1** | **9,9** | **35** | **-** | **-** | **-** | **-** | **0,35** | **-** | **-** | **0,05** |
|  | Чай | 0.001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 116 | **Голубцы ленивые** | **150** | **12,9** | **11,4** | **13,62** | **207,4** | **0,04** | **16,68** |  |  | **52,5** |  |  | **2,2** |
|  | Кура | 55,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 13,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4,35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 100,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278 | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,56** | **0** | **27,89** | **113,76** | **0,02** | **1** | **0** |  | **42,60** | **38,0** | **27,3** | **0,89** |
|  | Сухофрукты (ассорти) | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27,0** | **15,0** | **66,0** |
|  |  |  |  |  |  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Рыба отварная с соусом по-польски** | **80** | **15,3** | **6,3** | **1,1** | **122** | **0,09** | **1,3** |  |  | **41** |  |  | **0,91** |
|  | Минтай | 98 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон рыбный | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 0,096 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витамин | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27,0** | **15,0** | **66,0** |
| 131 | **Картофельное пюре** | **150** | **3,06** | **5,28** | **5,19** | **140,22** | **0,1** | **5,19** |  |  | **36,4** |  |  | **1,06** |
|  | Картофель | 129,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 65,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,1** | **9,9** | **35** | **-** | **-** | **-** | **-** | **0,35** | **-** | **-** | **0,05** |
|  | Чай | 0.001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **200** | **2,14** | **2,0** | **15,06** | **89,34** | **0,06** | **5,28** |  |  | **10,96** |  |  | **0,7** |
|  | Картофель | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон мясной | 152 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 274 | **Какао с молоком** | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **153,92** | **0,03** | **1,0** | **0,02** |  | **121,94** | **114,13** | **16,70** | **0,51** |
|  | Какао (порошок) | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 57.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27,0** | **15,0** | **66,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |