|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДЕНОдиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ветрова О.СПриказ № от 20г. |
| **ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ****МКОУ СОШ с Дежнево** (для возрастных групп 7 – 11 лет и 12 лет и старше.) |
| № п/п | Наименование блюда | Выход блюда(7-11 лет)граммы | белки | жиры | углеводы | Ккал. | Выход блюда(12 лет и старше)граммы | белки | жиры | углеводы | Ккал. |
| **1 день** |
| **ЗАВТРАК** |
| 1 | Манная каша №94 |  200гр | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 |  200гр | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 |
| 2 | Яйцо варёное№424 | 1 шт.(40гр) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| 3 | Чай с сахаром №943 | 200 | 0,20 | 0 | 14 | 28 | 200 | 0,20 | 0 | 14 | 28 |
| 4 | Хлеб пшеничный №90 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| 5 | Печенье  | 35 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,95 | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
|  | Итого: |  | 16,07 | 14,33 | 72,34 | 454,34 |  | 19,09 | 16 | 95,8 | 575,64 |
| **ОБЕД** |
| 1 | Салат с огурцами и помидорами № 15 | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
| 2 | Суп гороховый №206 | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 3 | Курица отварная№637 | 100 | 15,2 | 9,73 | 0 | 152 | 100 | 15,2 | 9,73 | 0 | 152 |
| 4 | Макаронные изделия отварные №688 | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 202,5 | 230 | 6,12 | 9,0 | 34,20 | 243,02 |
| 5 | Компот из сухофруктов №868 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| 6 | Хлеб пшеничный №90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
|  | Итого: |  | 29,12 | 25,54 | 93,16 | 718,52 |  | 31,63 | 30,56 | 103,62 | 815,67 |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **45,19** | **39,87** | **165,5** | **1172,86** |  | **53,72** | **46,56** | **199,42** | **1391,31** |
| **2-ой день** |
| **ЗАВТРАК** |
| 1 | Суп молочный пшеничный№94 | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 243,73 | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 243,73 |
| 2 | Бутерброд с маслом №102 | 40 | 2,71 | 4,91 | 16,60 | 124,10 | 40 | 2,71 | 4,91 | 16,60 | 124,10 |
| 3 | Чай с лимоном№9 | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 4 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 |
|  | итого |  | 19,55 | 14,85 | 78,21 | 526,49 |  | 19,55 | 14,85 | 78,21 | 526,49 |
| **ОБЕД** |
| 1 | Салат из свежих огурцов№13 | 60 | 0,46 | **9,34** | **33,64** | 22,57 | 100 | **0,76** | **6,09** | 2,38 | 67,3 |
| 2 | Суп рыбный с консервами №5 | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 300 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 3 | Каша рисовая рассыпчатая №79 | 150 | 3,6 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 150 | 3,6 | 4,32 | 37,53 | 203,55 |
| 4 | Котлеты мясные№608 | 100 | 14,20 | 11,40 | **13,0** | 214 | 100 | 14,20 | 11,40 | **13,0** | 214 |
| 5 | Компот из сухофруктов№868 | 200 | 0,04 | **0** | 24,76 | 94,20 | 200 | 0,04 | **0** | 24,76 | 94,20 |
| 6 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 176,25 |
|  | Итого |  | 28,99 | 32,18 | 145 | 785,62 |  | 32,91 | 30,81 | 128,91 | 922,55 |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **48,54** | **47,03** | **223,21** | **1309,49** |  | **52,46** | **45,66** | **207,12** | **1449,49** |
| **3-ий день** |
| **ЗАВТРАК** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Каша пшенная молочная №94 | 200 | 7,4 | 3,5 | 39,1 | 208 | 250 | 9,25 | 4,4 | 48,9 | 260 |
| 2 | Бутерброд с паштетом №98 | 40 | 10,1 | 19,8 | 17 | 171,2 | 40 | 10,1 | 19,8 | 17 | 171,2 |
| 3 | Чай с сахаром №943 | 200 | **0,20** | 0 | 14 | 28 | 200 | **0,20** | 0 | 14 | 28 |
| 4 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 |
| 5 | Кефир №96 | 200 | 6 | 0,1 | 7,6 | 60 | 200 | 6 | 0,1 | 7,6 | 60 |
|  | итого |  | 27,5 | 23,8 | 102,3 | 584,7 |  | 30,87 | 28,86 | 121,94 | 683,7 |
| **ОБЕД** |
| 1 | Салат из свежих помидоров№14 | 60 | 0,54 | 10,9 | 2,46 | 21,6 | 100 | 0,9 | 1,50 | 4,1 | 36 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями№208 | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 3 | Гороховое пюре№8 | 150 | 17,4 | 4,07 | 38,1 | 235,5 | 180 | 20,88 | 4,9 | 45,72 | 282,6 |
| 5 | Гуляш из говядины№591 | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 |
| 6 | Кисель плодово-ягодный №9 | 200 | 1,36 | **0** | 29,02 | 121,52 | 200 | 1,36 | **0** | 29,02 | 121,52 |
| 7 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0.4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
|  | итого |  | 49,05 | 37,17 | 113.63 | 782,92 |  | 53,43 | 29,16 | 126,32 | 865,37 |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **76,55** | **60,97** | **215,93** | **1367,62** |  | **84,3** | **58,02** | **248,26** | **1549,07** |
|  |  |  | **4-ый день** |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 1 | Бутерброд с сыром№8 | 40 | 4,51 | 8,06 | 9,88 | 130,48 | 40 | 4,51 | 8,06 | 9,88 | 130,48 |
| 2 | Какао на молоке№92 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 3 | Суп молочный с макаронными изделиями №93 | 200 | 5,7 | 5,3 | 17,25 | 143,14 | 250 | 7,14 | 6,57 | 21,56 | 178,92 |
| 4 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 |
|  | итого |  | 14,13 | 17,48 | 62,42 | 462,82 |  | 15,57 | 18,75 | 66,73 | 498,6 |
| **ОБЕД** |
| 1 | Винегрет №45 | 60 | **0,82** | **3,71** | 5,06 | 56,88 | 100 | 1,36 | **6,18** | 8,44 | 94,8 |
| 2 | Щи на мясном бульоне со сметаной №187 | 200 | 5,4 | 6,4 | 13,2 | 121 | 250 | 6,75 | 8 | 9,9 | 151,25 |
| 3 | Рыба жаренная №245 | 100 | 16,9 | 0,65 | 0,31 | 75 | 100 | 16,9 | 0,65 | 0,31 | 75 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая №679 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| 5 | Компот из сухофруктов№868 | 200 | 0,4 | **0** | 24,76 | 94,20 | 200 | 0,4 | **0** | 24,76 | 94,20 |
| 6 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
|  | итого |  | 34,78 | 16,77 | 103,77 | 695,03 |  | 39,15 | 22,71 | 115,79 | 840,5 |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **48,91** | **34,25** | **166,19** | 1157,82 |  | **54,72** | 41,46 | **182,52** | **1338,61** |
| **5-ый день** |
| **ЗАВТРАК** |
| 1 | Каша молочная рисовая№168 | 200 | 2,45 | 4,9 | 16,8 | 117,2 | 200 | 2,45 | 4,9 | 16,8 | 117,2 |
| 2 | Бутерброд с повидлом №2 | 40 | 1,8 | 3,21 | 10,08 | 112,9 | 40 | 1,8 | 3,21 | 10.08 | 112,9 |
| 3 | Чай с лимоном №137 | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 4 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 |
|  | итого |  | 13,67 | 10,79 | 52,1 | 388,76 |  | 13,67 | 10,79 | 52,1 | 388,76 |
| **ОБЕД** |
| 1 | Салат из белокочанной капусты№43 | 60 | 1,56 | **3,0** | 1,86 | 41,4 | 100 | 2,6 | 5,0 | 3,10 | 69,0 |
| 2 | Суп с рисом№204 | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 3 | Жаркое по домашнему №436 | 50/100 | 21,27 | 5,46 | 18,93 | 209,73 | 95/200 | 42,54 | 10,91 | 37,85 | 419,45 |
| 4 | Кисель плодово-ягодный №9 | 200 | 1,36 | **0** | 29,02 | 121,52 | 200 | 1,36 | **0** | 29,02 | 121,52 |
| 5 | Хлеб пшеничный№90 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
|  | итого |  | 28,81 | 10,97 | 81,15 | 539,25 |  | 55,28 | 19,05 | 109,15 | 818,22 |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **42,48** | **21,76** | **133,25** | **928,01** |  | **68,95** | **29,84** | **161,25** | **1206,98** |
| **6-ой день** |
| **ЗАВТРАК** |
| 1 | Каша пшенная молочная №94 | 200 | 7,4 | 3,5 | 39,1 | 208 | 250 | 9,25 | 4,38 | 48,9 | 260 |
| 2 | Бутерброд с маслом №102 | 40 | 3,09 | 5,6 | 18,98 | 141,83 | 40 | 3,09 | 5,6 | 18,98 | 141,83 |
| 3 | Какао на молоке№92 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
|  | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 |
|  | итого |  | 14,41 | 13,22 | 93,37 | 539,03 |  | 16,26 | 14,1 | 103,17 | 591,03 |
| **ОБЕД** |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком№17 | 60 | 1,56 | **3** | 1,86 | 41,4 | 100 | 2,6 | 5,0 | 3,10 | 69,0 |
| 2 | Рассольник Ленинградский №197 | 200 | 1,6 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| 3 | Каша пшеничная №679 | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 200 | 8,80 | 5,84 | 47,02 | 284,94 |
| 4 | Котлеты рыбные№50 | 100 | 14,99 | 5,06 | 9,59 | 143,75 | 120 | 17,99 | 6,08 | 11,51 | 172,5 |
| 5 | Компот из сухофруктов№868 | 200 | 0.04 | **0** | 24,76 | 94,20 | 200 | 0.04 | **0** | 24,76 | 94,20 |
| 6 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
|  | итого |  | 28,59 | 16,93 | 109,35 | 707,16 |  | 35,33 | 22,43 | 127,58 | 858,89 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **43** | **30,15** | **202,72** | **1246,19** |  | 51,59 | 36,53 | 230,17 | 1449,92 |
| **7-ой день**  |
| **Завтрак**  |
| 1 | Каша манная молочная №94 | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 |
| 2 | Бутерброд с сыром №8 | 50 | 5,6 | 10,08 | 12,35 | 163,1 | 50 | 5,6 | 10,08 | 12,35 | 163,1 |
| 3 | Чай с сахаром №943 | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
| 4 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 |
|   | Итого |   | 12,44 | 16,58 | 55,85 | 393,74 |   | 12,44 | 16,58 | 55,85 | 393,74 |
| **Обед**  |
| 1 | Салат из свежих огурцов№13 | 60 | 0,46 | 9,34 | 33,64 | 22,57 | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем№170 | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 82,0 | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| 3 | Печень тушенная№45 | 100 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 | 100 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 |
| 4 | Картофельное пюре№694 | 150 | 3,15 | 7,95 | 22,05 | 112,5 | 230 | 4,20 | 10,60 | 29,40 | 150,0 |
| 5 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| 6 | Компот из сухофруктов№868 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 |
|   | Итого |   | 20,33 | 37,37 | 207,76 | 625,77 |   | 22,04 | 37,75 | 208,9 | 728,5 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **32,77** | **53,95** | **263,61** | **1019,51** |  | 34,48 | 54,73 | 264,75 | 112,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8-ой день** |
| **ЗАВТРАК** |
| 1 | Макароны отварные с сыром№421 | 150 | 14,9 | 10,2 | 63,65 | 392,03 | 150 | 14,9 | 10,2 | 63,65 | 392,03 |
| 2 | Оладьи со сгущенным молоком№44 | 150 | 15,19 | 15,49 | 90,6 | 561 | 180 | 18,23 | 18,59 | 108,72 | 673,2 |
| 3 | Чай с сахаром №943 | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|   | Итого |   | 30,29 | 25,51 | 168,25 | 981,03 |   | 33,33 | 28,79 | 186,33 | 1093,23 |
| **Обед**  |
| 1 | Салат с огурцами и помидорами№15 | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
| 2 | Суп гороховый №206 | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 3 | Рыба, тушенная с овощами№486 | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 |
| 4 | Рис отварной№79 | 100 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 100 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| 6 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 |
| 7 | Чай с сахаром №943 | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|   | Итого |   | 19,43 | 12,6 | 91,9 | 502,02 |   | 20,92 | 15,72 | 96,66 | 583,65 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **49,75** | **36,46** | **260,15** | **1555,05** |  | **54,25** | **44,51** | **282,99** | **1679,88** |
| **9-ый день**  |
| **Завтрак**  |
| 1 | Каша молочная гречневая№94 | 220 | 3,70 | 5,78 | 19,67 | 140,64 | 220 | 3,70 | 5,78 | 19,67 | 140,64 |
| 2 | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 |
| 3 | Хлеб пшеничный№90 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| 4 | Чай с сахаром№943 | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|   | Итого |   | 13,3 | 15,78 | 120,37 | 644,39 |   | 13,3 | 15,78 | 120,37 | 644,39 |
| **Обед**  |
| 1 | Винегрет№45 | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 |
| 2 | Суп рыбный с консервами№5 | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 300 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 3 | Котлета мясная натуральная№608 | 100 | 14,20 | 11,40 | 13,0 | 214,0 | 100 | 14,20 | 11,40 | 13,0 | 214,0 |
| 4 | Каша рисовая с маслом№79 | 150 | 3,6 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 150 | 3,6 | 4,32 | 37,53 | 203,55 |
| 5 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| 6 | Чай с сахаром№943 | 200 | 6 | 0,1 | 7,6 | 60 | 200 | 6 | 0,1 | 7,6 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Итого |   | 35,31 | 26,65 | 99,26 | 785,73 |   | 37,57 | 30,8 | 105,51 | 857,1 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **48,61** | **42,43** | **219,37** | **1430,39** |  | **50,87** | **46,58** | **225,88** | **1501,49** |
| **10-ый день**  |
| **Завтрак**  |
| 1 | Каша молочная манная с маслом№94 | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 |
| 2 | Яйцо отварное№424 | 1 шт(40гр) | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 |
| 3 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| 4 | Чай с лимоном и сахаром№137 | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 5 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 44 |
|   | Итого |   | 24,56 | 13,78 | 69,82 | 563,14 |   | 24,56 | 13,78 | 69,82 | 563,14 |
| **Обед**  |
| 1 | Салат из помидоров и огурцов№15 | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
| 2 | Суп- лапша№18 | 200 | 1,96 | 3,91 | 11,13 | 87,5 | 200 | 1,96 | 3,91 | 11,13 | 87,5 |
| 3 | Голубцы ленивые №306 | 200 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 200 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| 4 | Хлеб пшеничный№90 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| 5 | Молоко кипяченое№92 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 |
|   | Итого |   | 37,53 | 34,25 | 92,18 | 828,7 |   | 37,92 | 36,71 | 93,67 | 858,45 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **62,09** | **48,03** | **162** | **1391,84** |  | **62,48** | **50,49** | **163,49** | **1421,59** |