«Утверждаю»

Директор МБОУ «Пронькинская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Евстафьева

МБОУ «Пронькинская ООШ»

Десятидневное меню

Возрастная категория:от 12 до 18 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0.9 | 0.2 | 3 | 17.1 |
| 54-4с | Рассольник домашний | 250 | 5.7 | 7.1 | 14.5 | 145.1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 180 | 5.4 | 6.6 | 31.8 | 208.4 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 14.5 | 14.6 | 8.1 | 221.9 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 100 | 2.7 | 3.8 | 4.3 | 62.4 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 120 | 9.1 | 1 | 59 | 281.3 |
|  | **Итого за Обед** | **1030** | **38.8** | **33.3** | **140.5** | **1017.2** |
|  | **Итого за день** | **1030** | **38.8** | **33.3** | **140.5** | **1017.2** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 100 | 0.9 | 10.2 | 7.1 | 123.8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 120 | 15.4 | 4.9 | 7.3 | 134.7 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 100 | 1.5 | 8.2 | 3.3 | 93 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0.3 | 0.1 | 1.7 | 9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 120 | 7.9 | 1.4 | 47.5 | 234.7 |
|  | **Итого за Обед** | **1040** | **35.5** | **36.7** | **116** | **936.7** |
|  | **Итого за день** | **1040** | **35.5** | **36.7** | **116** | **936.7** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14.1 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 2.7 | 19.4 | 126.1 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5.9 | 7 | 40.7 | 249.5 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16.5 | 3.9 | 232.1 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 4.6 | 0.8 | 27.7 | 136.9 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **38.3** | **27.6** | **128.7** | **917.5** |
|  | **Итого за день** | **970** | **38.3** | **27.6** | **128.7** | **917.5** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5.8 | 7 | 7.1 | 115.3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1.6 | 1.2 | 4.5 | 35.3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 120 | 9.1 | 1 | 59 | 281.3 |
|  | **Итого за Обед** | **1000** | **45.3** | **26.6** | **153.6** | **1034.9** |
|  | **Итого за день** | **1000** | **45.3** | **26.6** | **153.6** | **1034.9** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 54-25с | Суп гороховый | 250 | 8.2 | 3.5 | 18.7 | 138.7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18.6 | 2.9 | 251.1 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 120 | 7.9 | 1.4 | 47.5 | 234.7 |
|  | **Итого за Обед** | **950** | **46** | **37.5** | **127.6** | **1031.1** |
|  | **Итого за день** | **950** | **46** | **37.5** | **127.6** | **1031.1** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 120 | 2 | 12.1 | 11.6 | 163.1 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 2.7 | 19.4 | 126.1 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 120 | 7.9 | 1.4 | 47.5 | 234.7 |
|  | **Итого за Обед** | **940** | **50.1** | **26.3** | **126.4** | **944** |
|  | **Итого за день** | **940** | **50.1** | **26.3** | **126.4** | **944** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 250 | 6.4 | 7.2 | 13.5 | 144.5 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7.3 | 35.4 | 231.5 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 100 | 3.6 | 7.4 | 9.6 | 119.2 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 120 | 7.9 | 1.4 | 47.5 | 234.7 |
|  | **Итого за Обед** | **1030** | **44** | **27.7** | **140.7** | **988** |
|  | **Итого за день** | **1030** | **44** | **27.7** | **140.7** | **988** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-21г | Горошница | 200 | 19.3 | 1.8 | 45 | 273.1 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1.6 | 1.2 | 4.5 | 35.3 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 120 | 9.1 | 1 | 59 | 281.3 |
|  | **Итого за Обед** | **1020** | **57.1** | **35.8** | **157.9** | **1181.7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за день** | **1020** | **57.1** | **35.8** | **157.9** | **1181.7** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 150 | 1.8 | 13.4 | 10 | 167.8 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 250 | 9.9 | 4.8 | 15.5 | 144.6 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 31 | 7.8 | 22 | 282 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0.3 | 0.1 | 1.7 | 9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **51.6** | **27.3** | **103.4** | **865.3** |
|  | **Итого за день** | **970** | **51.6** | **27.3** | **103.4** | **865.3** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0.9 | 0.2 | 3 | 17.1 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 5.9 | 7.2 | 17 | 156.9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 150 | 20.8 | 11.1 | 9.4 | 220.9 |
| 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 0.4 | 0.1 | 14.3 | 59.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
|  | **Итого за Обед** | **930** | **40.9** | **24.3** | **125.7** | **885.9** |
|  | **Итого за день** | **930** | **40.9** | **24.3** | **125.7** | **885.9** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"***