****

**5-11 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **1 день** |   |
| 12(А) | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14,0 | 0,02 | 10,0 | 0 | 23,0 | 42,0 | 14,0 | 0,6 |
| 265(А) | Макароны отварные с сыром | 200/20 | 12,14 | 14,96 | 47,96 | 382 | 0,18 | 0,32 | 0,1 | 224,22 | 191,1 | 41,86 | 1,32 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком сгущ. | 200,00 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 61,00 | 0,01 | 0,19 | 0,00 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,5 | 25,5 | 125 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 16,1 | 60,9 | 13,1 | 0,6 |
|   | Итого | 570 | 18,55 | 17,17 | 86,7 | 582,0 | 0,37 | 10,88 | 0,1 | 321,65 | 335,61 | 75,42 | 2,55 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **2 день** |   |
| 436(Б) | Жаркое по-домашнему с курицей | 300 | 9,78 | 14,1 | 19,88 | 326,2 | 0,11 | 7,17 | 0,22 | 17,5 | 27,8 | 35,2 | 2,19 |
| 433(А) | Чай с лимоном | 200/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 100 | 8,5 | 1,0 | 51 | 250 | 0,44 | 0 | 0 | 45,08 | 194,52 | 36,68 | 1,68 |
|   | Итого | 567 | 18,54 | 15,15 | 86,1 | 635,2 | 0,55 | 10,07 | 0,22 | 70,63 | 482,3 | 75,12 | 4,77 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **3 день** |   |
| 317(А) | Рагу из овощей | 250 | 4,57 | 9,97 | 26,45 | 217,5 | 0,15 | 59,47 | 0,05 | 86,95 | 118,37 | 55,55 | 1,9 |
| 207(А) | Курица отварная | 90 | 27,50 | 10,62 | 1,00 | 210,60 | 0,09 | 0,27 | 0,09 | 28,13 | 247,80 | 27,82 | 2,12 |
| 433(А) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,50 | 25,50 | 125,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 60,90 | 13,10 | 0,6 |
|   | Итого | 590,00 | 36,52 | 21,14 | 67,96 | 610,1 | 0,4 | 59,84 | 0,14 | 136,43 | 435,31 | 100,87 | 5,48 |



|  |  |
| --- | --- |
| **4 день** |   |
| 209(Б) | Яйцо вареное | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1 |
| 327 (А) | Каша молочная "Дружба" | 250,00 | 7,31 | 15,05 | 41,45 | 330 | 0,15 | 1,51 | 0,06 | 128 | 1,35 | 18 | 0,64 |
| 383(Б) | Какао с молоком сгущен. | 200,00 | 3,67 | 2,60 | 25,09 | 138,40 | 0,06 | 0,38 | 0,03 | 128,00 | 135,00 | 18,00 | 0,64 |
| 90(А) | Батон нарезной | 60 | 4,5 | 1,8 | 31,8 | 162 | 0,19 | 0 | 0 | 19,32 | 73,08 | 15,72 | 0,72 |
|   | Итого | 550,00 | 20,58 | 24,05 | 98,64 | 693,4 | 0,43 | 1,89 | 0,19 | 325,87 | 342,04 | 83,92 | 3,32 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки,** **г** | **Жиры,** **г** | **Углеводы,** **г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |   |
| 449(А) | Рис припущенный | 200 | 4,92 | 6,46 | 50,02 | 284,00 | 0,04 | 0 | 0,04 | 6,44 | 106,32 | 35,02 | 0,7 |
| 155(А) | Гуляш из говядины | 50/75 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | 147 | 0,1 | 3,12 | 0,02 | 16,93 | 178,64 | 25,65 | 8,85 |
| 431(А) | Чай  | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,16 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,50 | 25,50 | 125,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 60,90 | 13,10 | 0,6 |
|  | Итого | 575 | 25,52 | 14,03 | 95,32 | 613 | 0,3 | 3,22 | 0,06 | 44,72 | 354,1 | 78,17 | 10,31 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **6 день** |   |
| 59(А) | Салат из св.огурцов с растит. м. | 60 | 0,44 | 5,05 | 1,44 | 53,00 | 0,01 | 5,56 | 0,00 | 13,89 | 23,35 | 7,85 | 0,34 |
| 291(Б) | Плов из птицы | 250 | 17,65 | 10,9 | 37,21 | 449,71 | 0,08 | 5,82 | 0,02 | 166,23 | 312,72 | 28,03 | 0,66 |
| 433(А) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,5 | 25,5 | 125 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 60,90 | 13,10 | 0,6 |
|  | Итого | 560 | 22,54 | 16,5 | 79,16 | 684,71 | 0,25 | 11,48 | 0,02 | 201,47 | 405,21 | 53,38 | 2,46 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **7 день** |   |
| 64(А) | Салат из свеклы с раст. маслом с яйцом вареным | 60,00 | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 69,00 | 0,01 | 5,64 | 0,00 | 23,07 | 24,25 | 12,54 | 0,8 |
| 209(Б) | 20,00 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 11,00 | 2,4 | 38,4 | 0,5 |
| 443(А) | Пюре картофельное | 200,00 | 4,32 | 7,46 | 29,4 | 208 | 0,2 | 34,6 | 0,04 | 92,66 | 128,94 | 45,98 | 1,86 |
| 143(Б) | Котлета рыбная | 70 | 9,5 | 2,4 | 7,2 | 88 | 0,09 | 1,5 | 0 | 188,61 | 212,5 | 0 | 0,38 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком сгущ. | 200 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 61,00 | 0,01 | 0,19 | 0,00 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| Гост | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 84 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 13,5 | 73,00 | 18,00 | 1,25 |
|   | Итого | 590,00 | 21,17 | 19,22 | 69,26 | 541,5 | 0,41 | 41,93 | 0,09 | 387,17 | 482,7 | 121,38 | 4,82 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **8 день** |   |
| 321 | Каша вязкая геркулесовая с маслом | 200/10 | 7,4 | 13,94 | 31,96 | 284 | 0,22 | 1,22 | 0,06 | 141,24 | 227,78 | 68,76 | 1,66 |
| 382 | Какао с молоком сгущеным | 200 | 5,2 | 5,76 | 38,42 | 147 | 0,0 | 1,92 | 0,0 | 179,42 | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| ГОСТ | Батон | 50 | 3,75 | 1,5 | 26,5 | 135 | 0,09 | 0 | 0 | 13,5 | 75 | 18 | 1,25 |
| 9(А) | масло | 10 | 0,35 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0 | 0 | 0,05 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 209(Б) | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,3 | 0 | 0,1 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
|   | Итого | 510 | 22,32 | 34,05 | 97,26 | 704 | 0,61 | 3,14 | 0,21 | 357,36 | 560,5 | 117,66 | 4,85 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **9 день** |   |
| 14(А) | свежий помидор | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,03 | 12,50 | 0,0 | 7,00 | 13,00 | 10,0 | 0,45 |
| 445(А) | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,65 | 8,81 | 57,41 | 36 | 0,37 | 0 | 0,04 | 22,97 | 276,61 | 185 | 6,21 |
| 168(А) | Котлета домашняя | 75 | 9,74 | 15,23 | 8,6 | 297 | 0,16 | 0,18 | 0,02 | 14,41 | 96,54 | 18,72 | 1,08 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком сгущ. | 200 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 61,00 | 0,01 | 0,19 | 0,00 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,25 | 0,50 | 21,00 | 105,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 16,87 | 93,75 | 22,5 | 1,56 |
|  |  Итого  |  575 | 26,55 | 26,26 | 99,55 | 511 | 0,69 | 12,87 | 0,06 | 119,58 | 521,51 | 242,68 | 9,34 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **10 день** |   |
| 298(Б) | Голубцы ленивые | 250 | 19,5 | 6,6 | 27,6 | 248,75 | 0,0 | 42,9 | 0 | 147,2 | 0 | 56,75 | 2,1 |
| 433(А) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,16 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 60 | 5,1 | 0,6 | 30,6 | 150 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 60,90 | 13,10 | 0,6 |
|   | Итого | 510 | 24,80 | 7,25 | 73,21 | 455,75 | 0,15 | 43,00 | 0,0 | 168,55 | 69,14 | 74,25 | 2,86 |

Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Барнев

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

Приказ №\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202­­­\_\_г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В МБОУ КОЩИНСКОЙ СШ (5-11 КЛАССЫ)**