|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБОУ «Новолавельская  СШ № 3»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Дунаев  « 26» августа 2024 г. |

**Примерное десятидневное меню**

**для организации питания**

**обучающихся МБОУ «Новолавельская СШ № 3»**

(сезон – осеннее-зимний, возраст – 12-18 лет).(общее)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **1 день** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая | 200 | 11,28 | 46,96 | 110,36 | 888 |
| Сосиски отварные | 100 | 11,0 | 23,92 | 1,8 | 266 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| Компот из ягод | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 |
| **Итого** | **550** | **26,09** | **71,38** | **159,15** | **999,99** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп молочный | 250 | 1,11 | 1,86 | 12,31 | 71 |
| Бифштекс рубленный | 100 | 30,78 | 47,1 | 0,46 | 348,98 |
| Компот из ягод | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| Макароны отварные | 180 | 5,17 | 6,61 | 31,67 | 201 |
| **Итого** | **750** | **40,87** | **56,07** | **91,43** | **815,73** |
| **2 день** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 200 | 5,13 | 6,95 | 44,47 | 268 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,69 | 4,5 | 26,46 | 163 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| Котлета мясная | 100 | 16,5 | 7,71 | 8,26 | 136 |
| **Итого** | **600** | **28,29** | **19,71** | **100,23** | **628,75** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 100 | 2,16 | 10,2 | 11,93 | 148 |
| Суп гороховый | 250 | 7,1 | 3,8 | 18,4 | 137,6 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 16,74 | 19,28 | 20,11 | 287 |
| Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| **Итого** | **750** | **29,81** | **33,78** | **97,43** | **767,35** |
| **3 день** |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат рыбный | 100 | 7,98 | 11,56 | 8,53 | 172 |
| Компот из ягод | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,69 | 4,5 | 26,46 | 163 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| **Итого** | **400** | **15,48** | **16,56** | **81,98** | **529,75** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 5,24 | 8,8 | 95 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,13 | 6,95 | 44,47 | 268 |
| Котлета куриная | 100 | 30,54 | 34,58 | 17,6 | 506 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,69 | 4,5 | 26,46 | 163 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| **Итого** | **850** | **44,13** | **51,82** | **94,41** | **759,75** |
| **4 день** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Салат "степной" | 100 | 1,72 | 10,17 | 9,43 | 137 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,13 | 6,95 | 44,47 | 268 |
| Котлет рыбная | 100 | 27,36 | 15,7 | 22,66 | 207 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
|  | **600** | **34,41** | **32,87** | **91,57** | **669** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Котлета куриная | 100 | 30,54 | 34,58 | 17,6 | 506 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,13 | 6,95 | 44,47 | 268 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,69 | 4,5 | 26,46 | 163 |
| Рассольник Ленинградский | 250 | 2,3 | 5,44 | 20,39 | 131 |
| Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 30,96 | 123 |
| Соус томатный | 50 | 7,2 | 20,6 | 42 | 380 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| **Итого** | **900** | **52,67** | **72,57** | **197,57** | **1642,75** |
| **5 день** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Салат из крабовых палочек | 100 | 5,76 | 9,05 | 18,63 | 181 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,13 | 7,71 | 44,47 | 268 |
| Котлета мясная | 100 | 16,5 | 7,71 | 8,26 | 136 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 136 |
| **Итого** | **600** | **27,59** | **24,52** | **86,37** | **721** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с куриным филе | 250 | 4,89 | 4,24 | 20,82 | 135 |
| Салат из крабовых палочек | 100 | 5,76 | 9,05 | 18,63 | 181 |
| Колоб "Беломорский" | 50 | 4,64 | 22,69 | 28,26 | 340 |
| Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 30,96 | 123 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| **Итого** | **650** | **19,1** | **36,48** | **114,7** | **850,75** |
| **6 день** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Котлета куриная | 100 | 30,54 | 34,58 | 17,6 | 506 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 7,44 | 10,02 | 29,16 | 239 |
| Рис отварной | 150 | 3,81 | 5,49 | 38,61 | 223 |
| **Итого** | **525** | **41,99** | **50,14** | **100,38** | **1025** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп молочный | 250 | 1,11 | 1,86 | 12,31 | 71 |
| Омлет натуральный | 105 | 10,19 | 16,33 | 0,62 | 190 |
| Плюшка | 50 | 3,44 | 6,54 | 27,96 | 186 |
| Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 30,96 | 123 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| Макароны отварные | 180 | 6,17 | 7,61 | 32,67 | 211 |
| **Итого** | **815** | **25,72** | **32,84** | **120,55** | **852,75** |
| **7 день** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Салат из св.огурцов с р/маслом | 100 | 0,73 | 8,43 | 2,42 | 88 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,69 | 4,5 | 26,45 | 163 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,13 | 7,71 | 44,47 | 268 |
| Котлета куриная | 50 | 1,26 | 3,12 | 8,26 | 67 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| **Итого** | **600** | **11,01** | **23,81** | **96,43** | **643** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Биточки говяжьи | 100 | 16,5 | 7,71 | 8,26 | 136 |
| Борщ из свежей капусты | 250 | 4,73 | 5,9 | 14,23 | 130 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,69 | 4,5 | 26,45 | 163 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,13 | 7,71 | 44,47 | 268 |
| Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 30,96 | 123 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| **Итого** | **850** | **33,86** | **26,32** | **140,4** | **891,75** |
| **8 день** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Котлет рыбная | 100 | 27,36 | 15,7 | 22,66 | 207 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,13 | 7,71 | 44,47 | 268 |
| Пирожок с яблоком | 75 | 4,875 | 8,01 | 28,06 | 217,11 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| **Итого** | **575** | **37,56** | **31,47** | **110,2** | **749,11** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Котлета куриная | 100 | 30,54 | 34,58 | 17,6 | 506 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,69 | 4,5 | 26,46 | 163 |
| Суп гороховый | 250 | 8,82 | 4,77 | 23 | 172 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| **Итого** | **650** | **46,02** | **44,4** | **98,3** | **969,75** |
| **9 день** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Салат "Столичный" | 100 | 3,40 | 7,44 | 11,69 | 131,00 |
| Котлета куриная | 100 | 30,54 | 34,58 | 17,6 | 506 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,69 | 4,5 | 26,46 | 163 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 |
| **Итого** | **450** | **40,03** | **49,18** | **76,29** | **910,7** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Биточки говяжьи | 100 | 16,5 | 7,71 | 8,26 | 136 |
| Суп картофельный с зубаткой | 250 | 6,91 | 4,27 | 16,24 | 150 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,13 | 7,71 | 44,47 | 268 |
| Соус томатный | 50 | 7,2 | 20,6 | 42 | 280 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,03 | 71,75 |
| **Итого** | **850** | **38,67** | **40,95** | **154,87** | **1014,75** |
| **10 день** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Творожная запеканка | 200 | 37 | 35,87 | 34,68 | 717 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| **Итого** | **400** | **37,20** | **35,92** | **49,69** | **774** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Котлет рыбная | 100 | 27,36 | 15,7 | 22,66 | 207 |
| Рассольник Ленинградский | 250 | 2,3 | 5,44 | 20,39 | 131 |
| Салат из свеклы со сметаной | 100 | 1,45 | 8,43 | 8,7 | 115 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 12,8 | 65,22 |
| **Итого** | **690,00** | **33,51** | **30,02** | **79,56** | **575,22** |