|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**:    Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.П.Почукаев  «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 201\_ г. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 2  **Завтрак** | Наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.ценность  ккал |
| Макароны отварные, запечённые с сыром | 150 | 8,6 | 9,8 | 28,3 | 247,8 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 0 | 18,4 | 102 |
| Йогурт | 125 | 6 | 0,1 | 7,6 | 62 |
| Хлеб с маслом | 40 | 1,95 | 8,4 | 12,03 | 109,2 |
| **Обед** | Салат из свежего огурца с зелёным луком и растительным маслом | 100 | 1,2 | 6,0 | 4,7 | 78,1 |
| Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 250 | 3,6 | 3,9 | 10,2 | 170,4 |
| Рыба жареная | 100 | 15,9 | 0,9 | 0 | 72 |
| Пюре гороховое | 150 | 12 | 4,5 | 27,65 | 350 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Хлеб | 40 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |
| Фрукты свежие (банан) | 1 шт. |  |  |  |  |
|  |  | **55,7** | **34,1** | **129,06** | **1514,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 3  **Завтрак** | | Наименование блюда | | Выход в *г* | | Белки | Жиры | | Углеводы | | Энерг.ценность  ккал |
| Булочка с сосиской | | 50/50 | | 6,3 | 10,4 | | 14,4 | | 134 |
| Кефир | | 200 | | 6 | 0,1 | | 7,6 | | 62 |
| Чай с сахаром | | 200/15 | | 1,3 | 1,4 | | 18,4 | | 102 |
|  | | Конфеты шоколадные | |  | |  |  | |  | |  |
| **Обед** | | Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом, витамин аскорбиновая кислота | | 100/10 | | 1,2 | 6,0 | | 4,7 | | 78,1 |
| Суп картофельный с рисом на м/к бульоне | | 250 | | 6,4 | 2,6 | | 30,9 | | 164 |
| Гуляш из говядины с соусом | | 50/75 | | 13 | 7,4 | | 4,6 | | 138 |
| Перловая каша | | 150 | | 4,05 | 7,350 | | 25,8 | | 237 |
| Сок | | 200 | | 1,2 | 0 | | 23.4 | | 95 |
| Фрукты (апельсин) | | 1 шт. | |  |  | |  | |  |
| Хлеб | | 40 | | 1,95 | 0,3 | | 12,03 | | 57 |
|  | |  | |  |  | |  | |  |
|  | |  | | **41,4** | **35,5** | | **141,8** | | **1067,1** |
| День 4  **Завтрак** | Наименование блюда | Выход в *г* | | Белки | | | Жиры | Углеводы | Энерг.ценность  ккал | |
| Бутерброд с сыром | 50/50 | | 4,6 | | | 5,8 | 12,03 | 72 | |
| Плов фруктовый | 150 | | 4,05 | | | 7,350 | 25,8 | 237 | |
| Кофейный напиток | 200 | | 10 | | | 0 | 10 | 379 | |
| Мороженное | 1 шт. | |  | | |  |  |  | |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом | 100/10 | | 1,2 | | | 6,0 | 4,7 | 78,1 | |
| Суп пшенный с рыбными консервами | 13/250 | | 2,1 | | | 5,6 | 9,6 | 111,9 | |
| Сосиска отварная с соусом | 1/50 | | 10,3 | | | 17,9 | 0,4 | 200 | |
| Макароны отварные | 150 | | 4,6 | | | 7,4 | 26,1 | 150 | |
| Хлеб | 40 | | 1,95 | | | 0,3 | 12,03 | 57 | |
| Сок | 200 | | 1 | | | 0,2 | 20,2 | 92 | |
| Фрукты свежие (банан) | 1 шт. | |  | | |  |  |  | |
|  |  | | **39,8** | | | **44,5** | **120,86** | **1377** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 5  **Завтрак** | Наименование блюда | Выход в *г* | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.ценность  ккал |
| Макароны отварные с сливочным маслом | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208 |
| Сырок глазированный | 1 шт. |  |  |  |  |
| Чай | 200 | 10 | 0 | 10 | 37,9 |
| Печенье | 0,05 |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 80/20 | 0,5 | 9,0 | 2,1 | 92,5 |
| Рассольник на м/к бульоне | 250 | 3.2 | 5,1 | 10,2 | 126,7 |
| Плов мясной | 150/50 | 22 | 15 | 29 | 381 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| Свежие фрукты (яблоко) | 1 шт. |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,6 | 10,3 | 50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 196 |
|  |  | **45,0** | **35,0** | **140,0** | **1172** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 6  **Завтрак** | Наименование блюда | Выход в *г* | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.ценность  ккал |
| Каша гречневая рассыпчатая с тушенкой | 150/13 | 8,4 | 8,4 | 40,5 | 277,6 |
| Чай | 200 | 10 | 0 | 10 | 37,9 |
| Хлеб | 40 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |
|  | Вафельный тортик | 1 шт. |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 80/20 | 0,5 | 9,0 | 2,1 | 92,5 |
| Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне | 250 | 6,4 | 2,6 | 30,4 | 164 |
| Гуляш из курицы с соусом | 50/50 | 13,3 | 12,3 | 3,2 | 118,4 |
| Каша ячневая | 150 | 8,4 | 8,4 | 4,05 | 277,6 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Фрукты (апельсин) | 1шт. |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.4 | 0.6 | 10,3 | 50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3.4 | 0,5 | 20.7 | 196 |
| Фрукты свежие (банан) | 1 шт. |  |  |  |  |
|  |  | **54,0** | **42,0** | **135,0** | **1363,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 7  **Завтрак** | Наименование блюда | Выход в *г* | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.ценность  ккал |
| Бутерброд с колбасой | 50/50 | 6,3 | 10,4 | 14.4 | 134 |
| Каша пшенная с курагой | 150 | 8,7 | 2,5 | 61,2 | 311 |
| Чай | 200 | 10 | 0 | 10 | 37,9 |
|  | Печенье | 0,05 |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из морской капусты | 100 | 1,2 | 6,0 | 4,70 | 78,10 |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 250 | 12 | 5,14 | 32 | 247 |
| Гуляш из курицы с соусом | 50/50 | 13,3 | 12,3 | 3.2 | 118,4 |
| Каша гречневая | 150 | 9,5 | 2,3 | 65,9 | 329 |
| Кисель из концентрата | 200 | 1 | 0 | 39,3 | 157,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,6 | 10.3 | 50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 196 |
| Свежие фрукты (апельсин) | 1 шт. |  |  |  |  |
|  |  | **66,0** | **39** | **261,0** | **1658,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 8  **Завтрак** | Наименование блюда | Выход в *г* | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.ценность  ккал |
| Йогурт | 120 | 6 | 0,1 | 7,6 | 62 |
| Пончики со сгущёнкой | 60 | 3 | 9 | 31 | 215 |
| Чай | 200 | 10 | 0 | 10 | 37,9 |
| Конфеты шоколадные |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 80/20 | 0,5 | 9,0 | 2,1 | 92,5 |
| Щи из свежей капусты на м/к бульоне | 13/250 | 7,0 | 7,2 | 7,2 | 120,6 |
| Гуляш из курицы с соусом | 50/50 | 13,3 | 12,3 | 3,2 | 118,4 |
| Макароны отварные | 150 | 4,6 | 7,4 | 26,1 | 150,0 |
| Сок | 200 | 1,2 | 0 | 23,4 | 92,0 |
| Фрукты (яблоко) | 1шт. |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,6 | 10,3 | 50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 196 |
|  |  | **50,0** | **46,9** | **141,0** | **1107,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 9  **Завтрак** | Наименование блюда | Выход в *г* | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.ценность  ккал |
| Каша рисовая с изюмом | 150 | 5,21 | 7,350 | 25,8 | 237 |
| Кекс промышленного производства | 50 | 20,8 | 1,04 | 2,9 | 89 |
| Чай | 200 | 10 | 0 | 10 | 37,9 |
| **Обед** | Салат из консервированных овощей | 100/10 | 1.2 | 6,0 | 4,7 | 76.1 |
| Суп с перловой крупой на м/к бульоне | 250 | 2,8 | 3,0 | 20,5 | 121,1 |
| Картофель тушенный с курицей | 150,0 | 15,4 | 16,8 | 17,8 | 161 |
| Хлеб | 40 | 1,95 | 0.3 | 12,03 | 57 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 |
| Свежие фрукты (банан) | 1 шт. |  |  |  |  |
|  |  | **56,0** | **34,0** | **113,0** | **859,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 10    **Завтрак** | Наименование блюда | Выход в *г* | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.ценность  ккал |
| Пирожок с повидлом | 60 | 2,9 | 1,2 | 20,5 | 100 |
| Сырок глазированный | 1 шт. |  |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 1.4 | 0 | 18,4 | 102 |
| Конфеты шоколадные |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом | 100/10 | 1,2 | 6,0 | 4,7 | 78,1 |
| Борщ из свежей капусты на м/к бульоне | 250 | 4,0 | 4,1 | 14,7 | 117 |
| Рыбные котлеты | 75 | 29 | 11 | 7 | 248 |
| Макароны отварные | 150 | 5,5 | 5,5 | 29,2 | 191,6 |
| Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| Свежие фрукты (апельсин) | 1 шт. |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,6 | 10,3 | 50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3.4 | 0,5 | 20.7 | 196 |
|  |  | **49,0** | **29,0** | **131,0** | **1174,0** |