|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |   | **УТВЕРЖДАЮ:** |  |
|  |  |  |  | **Директор** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лазарева Е.А** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Усреднённое десятидневное меню для учащихся 1-11 классов** |
|  |
| Приём пищи, нименование блюда | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал.) | № рецептуры | Стоимость  |  |
| Б | Ж | У |  |  |  |  |
| **Понедельник, Завтрак 1 неделя**  |  |
| Омлет натуральный | 200 | 16,80 | 25,80 | 4,20 | 316,10 | 54-1о-2020  | 32,59 |  |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,60 | 54-3гн-2020 | 2,11 |  |
| Булочка сдобная Веснушка | 50 | 3,50 | 2,50 | 29,00 | 150,00 |   | 5,81 |  |
| Мёд | 10 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 30,80 |   | 3,00 |  |
| Апельсин (или мандарин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |   | 12,00 |  |
| **Итого** | **560** | **21,6** | **28,5** | **56** | **567,5** |  | **55,51** |  |
| **Понедельник, Обед 1 неделя**  |  |
| Икра кабачковая | 100 | 1,60 | 6,30 | 7,40 | 90,80 |   | 10 |  |
| Рассольник домашний | 250 | 2,45 | 6,13 | 16,57 | 131,28 | 54-4с-2020 | 8,53 |  |
| Капуста тушеная с мясом | 180 | 20,95 | 17,56 | 13,41 | 303,70 | 54-10м-2020 | 66,09 |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 | 54-7хн-2020 | 3,26 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,50 | 19,90 | 92,40 |   | 2,00 |  |
| Итого | **810** | **31,7** | **30,99** | **94,58** | **786,18** |  | **91,19** |  |
| Итого за день | **1370** | **53,3** | **59,49** | **150,58** | **1353,7** |  | **146,70** |  |
| **Вторник, Завтрак 1 неделя**  |  |
| Макароны отварные с сахаром | 200 | 6,70 | 7,10 | 57,39 | 337,20 | 54-1г-2020 | 10,06 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 54-2гн-2020 | 0,91 |  |
| Банан фрукт  | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |  | 12,00 |  |
| Мёд | 10 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 30,80 |   | 3,00 |  |
| Яйцо варёное 1 шт | 56 | 0,18 | 0,14 | 12,20 | 20,79 |   | 7,50 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| **Итого** | **606** | **11,58** | **8,24** | **119,69** | **586,39** |  | **34,77** |  |
| **Вторник, Обед 1 неделя**  |  |
| Салат из моркови и яблок | 100 | 1,00 | 6,39 | 10,00 | 109,60 | 54-11з-2020 | 6,07 |  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,80 | 6,90 | 13,90 | 127,10 | 54-2с-2020 | 10,04 |  |
| Рис отварной | 180 | 4,50 | 6,20 | 47,50 | 263,40 | 54-6г-2020 | 9,92 |  |
| Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 20,40 | 7,90 | 5,90 | 177,10 | 54-11р-2020 | 22,82 |  |
| Сок (в ассортименте) | 180 | 0,20 | 0,00 | 17,10 | 72,00 |   | 9,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,50 | 19,90 | 92,40 |   | 2,00 |  |
| **Итого** | **890** | **35** | **28** | **129** | **916** |  | **61** |  |
| **Итого за день** | **1496** | **47** | **37** | **249** | **1503** |  | **96** |  |
| **Среда, Завтрак 1 неделя** |  |
| Каша жидкая молочная гречневая  | 200 | 7,10 | 6,50 | 27,70 | 197,20 |  54-20к-2020 | 11,81 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 54-2гн-2020 | 0,91 |  |
| Молоко 0,2 3,2% | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 |   | 35,00 |  |
| Мёд | 10 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 30,80 |   | 3 |  |
| Батон | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,60 | 95,20 |   | 2,38 |  |
| хлеб ржано-пшеничный | 40 | **2,90** | **0,50** | **14,60** | **74,80** |  | 1,31 |  |
| **Итого** | **690** | **19,50** | **13,80** | **85,80** | **544,80** |  | **54,41** |  |
| **Среда, Обед 1 неделя**  |  |
| Помидоры и огурцы (сезонные) | 100 | 1 | 0,2 | 3,2 | 19 |   | 8,75 |  |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,8 | 4,7 | 22,4 | 154,78 | 54-8с-2020 | 4,44 |  |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 18,38 | 14,14 | 18,05 | 279,60 | 54-8м-2020 | 56,97 |  |
| Компот из смети сухофруктов | 180 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 | 54-7хн-2020 | 3,261 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,9 | 92,4 |   | 2 |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |   | 6,50 |  |
| **Итого** | **890** | **32,28** | **20,44** | **110,65** | **760,78** |  | **83,23** |  |
| **Итого за день** | **1580** | **52** | **34** | **196** | **1306** |  | **137,64** |  |
| **Четверг, Завтрак 1 недедя** |  |
| Каша вязкая молочная манная | 200 | 6 | 3 | 43,4 | 225 | 181 | 19,84 |  |
| Апельсин (или мандарин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |   | 12,00 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 54-2гн-2020 | 0,91 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,50 | 19,90 | 92,40 |   | 2,00 |  |
| Мёд | 0 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 30,80 |   | 3 |  |
| Молоко 0,2 3,2% | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 |   | 35,00 |  |
| **Итого** | **740** | **16,4** | **10,1** | **95,3** | **538** |  | **72,75** |  |
| **Четверг, Обед 1 неделя**  |  |
| Икра кабачковая | 100 | 1,60 | 6,30 | 7,40 | 90,80 |   | 10,00 |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,15 | 2,38 | 26,28 | 139,03 | **54-7с-2020** | 4,23 |  |
| Плов с курицей | 200 | 27,30 | 7,90 | 34.7 | 318.8 | **54-12м-2020** | 32,23 |  |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,60 | 54-3гн-2020 | 2,11 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,9 | 92,4 |   | 2 |  |
| **Итого** | **830** | **38,45** | **17,58** | **74,88** | **424,63** |  | **51,87** |  |
| **Итого за день** | **1570** | **54,85** | **27,68** | **170,18** | **962,63** |  | **124,63** |  |
| **Пятница, Завтрак 1 неделя**  |  |
| Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,30 | 12,60 | 36,80 | 294,20 |  54-9к-2020 | 14,09 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 54-2гн-2020 | 0,91 |  |
| Банан фрукт  | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |  | 12,00 |  |
| Батон | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,60 | 95,20 |  | 2,38 |  |
| Мёд | 0 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 30,80 |   | 3,00 |  |
| **Итого** | **540** | **13,3** | **13,5** | **91,9** | **543** |  | **32,382** |  |
| **Пятница, Обед 1 неделя**  |  |
| Икра свекольная | 100 | 2,27 | 8,20 | 22,17 | 151,20 | 54-15з-2020 | 10,15 |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,08 | 6,08 | 7,25 | 91,95 | 54-1с-2020 | 7,83 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 3,00 | 5,70 | 23,70 | 158,30 |  54-11г-2020 | 20,59 |  |
| Котлеты из говядины | 100 | 20.98 | 22,09 | 13,90 | 338.4 | 54-4м-2020 | 52,39 |  |
| Какао с молоком  | 200 | 4,60 | 4,30 | 12,40 | 106.7 | 54-7гн-2020 | 9,99 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,9 | 92,4 |   | 2 |  |
| **Итого** | **880** | **18,05** | **47,37** | **113,92** | **568,65** |  | **104,24** |  |
| **Итого за день** | **1420** | **31,35** | **60,87** | **205,82** | **1111,7** |  | **136,63** |  |
| **Итого за неделю** |  |  |  |  |  |  | **641,51** |  |
| **Понедельник, Завтрак 2 неделя** |  |
| Омлет натуральный | 200 | 16,80 | 25,80 | 4,20 | 316,10 | 54-1о-2020  | 32,59 |  |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,60 | 54-3гн-2020 | 2,11 |  |
| Апельсин (или мандарин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |   | 12,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Мёд | 0 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 30,80 |   | 3 |  |
| Итого | **540** | **21,00** | **26,50** | **41,60** | **492,30** |  | **51,01** |  |
| **Понедельник, Обед 2 неделя**  |  |
| Икра кобачковая  | 100 | 1,60 | 6,30 | 7,40 | 90,80 |   | 10 |  |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,80 | 4,70 | 22,40 | 154,78 | 54-8с-2020 | 4,44 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 3,00 | 5,70 | 23,70 | 158,30 |  54-11г-2020 | 10,17 |  |
| Печень говяжья по-строгановски | 90 | 20,10 | 21,00 | 7,95 | 301,05 | 4-18м-2020 | 44,89 |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.0 | 22,70 | 93,20 | 54-7хн-2020 | 3,26 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,9 | 92,4 |   | 2 |  |
| **Итого** | **870** | **36,6** | **38,7** | **118,65** | **965,33** |  | **76,07** |  |
| **Итого за день** | **1410** | **57,6** | **65,2** | **160,25** | **1457,6** |  | **127,08** |  |
| **Вторник, Завтрак 2 неделя**  |  |
| Помидор, огурец (сезонный) | 100 | 1 | 0,2 | 3,2 | 19 |   | 8,75 |  |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 9,92 | 8,86 | 42,33 | 289.1 | 54-3г-2020 | 7,24 |  |
| Яйцо варёное 1 шт  | 56 | 0,18 | 0,14 | 12,2 | 20,79 |   | 7,50 |  |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106.7 | 54-7гн-2020 | 9,99 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,6 | 74,8 |   | 1,31 |  |
| Мёд | 0 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 30,80 |   | 3 |  |
| **Итого** | **596** | **18,7** | **14** | **92,73** | **145,39** |  | **37,79** |  |
| **Вторник, Обед 2 неделя**  |  |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,67 | 10,00 | 10,17 | 137,33 | 54-8з-2020 | 5,98 |  |
| Рассольник Ленинградский | 250 | 2,45 | 6,13 | 16,57 | 131,28 | 54-3с-2020 | 8,01 |  |
| Котлеты рыбные (минтай) | 100 | 14,10 | 2,80 | 7,30 | 110,60 | 54-3р -2020  | 22,04 |  |
| Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,20 | 38,10 | 213,50 | 54-6г -2020 | 9,02 |  |
| Сок (в ассортименте) | 180 | 0,40 | 0,40 | 20,90 | 86,40 |   | 2,11 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,50 | 19,90 | 92,40 |   | 2,00 |  |
| **Итого** | **760** | 28,32 | 25,53 | 127,54 | 846,31 |   | 50,47 |  |
| **Итого за день** | **1356** | 47,02 | 39,53 | 220,27 | 991,70 |   | 88,25 |  |
| **Среда, Завтрак 2 неделя**  |  |
| Запеканка из творога | 200 | 32.3 | 21,60 | 30.0 | 443.3 | 54-1т-2020 | 55,61 |  |
| Повидло | 20 | 0,00 | 0,00 | 12,20 | 48,80 |   | 3,60 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 54-2гн-2020 | 0,91 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 19,9 | 92,4 |   | 2 |  |
| Мёд | 0 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 30,80 |   | 3 |  |
| Молоко 0,2 л 3,2% | 200 | 5,4 | 5,8 | 8,5 | 108 |   | 35,00 |  |
| **Итого** | **650** | **8,9** | **27,9** | **55,1** | **306,8** |  | **100,1236** |  |
| **Среда, Обед 2 неделя**  |  |
| Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,50 | 7,10 | 6.0 | 106,80 | 54-16з-2020 | 4,92 |  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,80 | 6,90 | 13,90 | 127,10 | 54-2с-2020 | 10,04 |  |
| Курица отварная | 100 | 11,58 | 0,86 | 0,42 | 55,74 | 54-21м-2020  | 26,95 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,84 | 7,80 | 51,36 | 315,00 | 54-4г-2020 | 12,90 |  |
| Компот из смети сухофруктов | 180 | 0.6 | 0.0 | 22,70 | 93,20 | 54-7хн-2020 | 3,26 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,50 | 19,90 | 92,40 |   | 2 |  |
| **Итого** | **890** | **31,82** | **23,66** | **122,88** | **865,04** |  | **61,38** |  |
| **Итого за день** | **1540** | **40,72** | **51,56** | **177,98** | **1171,8** |  | **161,50** |  |
| **Четверг, завтрак 2 неделя** |  |
| Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,40 | 11,50 | 38,80 | 292,10 |  54-6к-2020  | 14,07 |  |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,60 | 54-3гн-2020 | 2,11 |  |
| Молоко 0,2 3,2% | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 |  | 9,99 |  |
| Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |  | 12,00 |  |
| Булочка сдобная Веснушка новая | 50 | 3,50 | 2,50 | 29,00 | 150,00 |   | 5,81 |  |
| Мёд | 0 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 30,80 |   | 3,00 |  |
| **Итого** | **750** | **19,8** | **20,9** | **112,9** | **716,5** |  | **46,976** |  |
| **Четверг, Обед 2 неделя**  |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,67 | 10,00 | 10,17 | 137,33 | 54-8з-2020 | 5,98 |  |
| Свекольник | 250 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 | 34 | 7,05 |  |
| Плов с курицей | 200 | 27,30 | 7,90 | 34.7 | 318.8 | 54-12м-2020 | 32,23 |  |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,60 | 54-3гн-2020 | 2,11 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,50 | 19,90 | 92,40 |   | 2 |  |
| **Итого** | **830** | **37,2867** | **25,23** | **61,417** | **436,25** |  | **50,68** |  |
| **Итого за день** | **1580** | **57,0867** | **46,13** | **174,32** | **1152,8** |  | **97,65** |  |
| **Пятница, Завтрак 2 неделя**  |  |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,70 | 10,60 | 40,00 | 289,90 |  54-13к-2020 | 13,88 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 54-2гн-2020 | 0,91 |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |   | 6,50 |  |
| Батон | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,60 | 95,20 |   | 2,38 |  |
| Яйцо варёное 1 шт  | 56 | 0,18 | 0,14 | 12,20 | 20,79 |   | 7,50 |  |
| Мёд | 0 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 30,80 |   | 3 |  |
| **Итого**  | **596** | **12,78** | **11,54** | **96,1** | **510,49** |  | **34,177** |  |
| **Пятница, Обед 2 неделя**  |  |
| Помидор, огурец (сезонный) | 100 | 1 | 0,2 | 3,2 | 19 |   | 8,75 |  |
| Суп с рыбными консервами  | 250 | 9,90 | 4,88 | 17,95 | 155,15 | 54-12с-2020 | 20,72 |  |
| Запеканка картофельная с говядиной | 180 | 21,51 | 18,18 | 28,35 | 362,97 | 54-13м-2020 | 64,10 |  |
| Компот из смети сухофруктов | 180 | 0.6 | 0.0 | 22,70 | 93,20 | 54-7хн-2020 | 3,26 |  |
| Молоко 0,2 3,2% | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 |   | 9,99 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,90 | 0,50 | 14,60 | 74,80 |   | 1,31 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,9 | 92,4 |   | 2 |  |
| **Итого** | **990** | **44,51** | **30,655** | **116,1** | **917,52** |  | **110,12** |  |
| **Итого за день** | **1586** | **57,29** | **42,195** | **212,2** | **1428** |  | **144,30** |  |
| Итого за неделю |   |   |   |   |   |   | 618,79 |  |
| Итого за 10 дней |   |   |   |   |   |   | 1260,30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 126,03 |  |