|  |
| --- |
| Утверждаю:директор МБОУСОШ с.Соседка Башмаковского района Пензенской области\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.НовиковаПриказ №46 от 31.08.2022 |

 **Десятидневное меню**

 **для школьного питания обучающихся 5-11 классов МБОУСОШ с.Соседка**

 **Башмаковского района Пензенской области**

 **на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Наименование блюда, напитков**  | **Выход, г** **11-18 лет**  | **Выход, г** **7-10 лет**  | **Содержание основных питательных веществ**  |
| **11 – 18 лет**  | **7 – 11 лет**  |
| **белки**  | **жир****ы**  | **углев****оды**  | **энерг. ценно****сть, к кал**  | **белки**  | **жир****ы**  | **углево****ды**  | **энерг.** **ценнос ть, к кал**  |
| **2**  | **3**  | **4**  | **5**  | **6**  | **7**  | **8**  | **9**  | **10**  | **11**  | **12**  |
| **1 день**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Чай | 1/200  | 1/200  | 1,7  | 15,1  | 32,3  | 269  | 1,7  | 15,1  | 32,3  | 269  |
| Каша манная  | 1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат из свежей капусты  | 1/60  | 1/60  | 1,4  | 5,1  | 8,9  | 88  | 0,7  | 2,5  | 4,5  | 44  |
| Суп вермишелевый на мясном бульоне  | 1/250  | 1/200  | 2,4  | 5,2  | 8,3  | 87,6  | 1,7  | 4,9  | 8,6  | 85  |
| Гороховое пюре с котлетой  | 1/150  | 1/100  | 3,67  | 5,42  | 36,57  | 210,11  | 3,67  | 5,42  | 36,57  | 210,11  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 1/30  | 1/30  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  |
| Чай | 1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| **2 день**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Каша пшенная молочная  | 1/150  | 1/150  | 4  | 0,8  | 30  | 203  | 4  | 0,8  | 30  | 203  |
| Компот |  1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из огурцов | 1/60  | 1/60  | 1,4  | 5,1  | 8,9  | 88  | 0,7  | 2,5  | 4,5  | 44  |
| Щи со свежей капустой | 1/250  | 1/200  | 5,1  | 5,4  | 23,9  | 164,6  | 5,1  | 5,4  | 23,9  | 164,6  |
| Картофельное пюре, гуляш | 1/180  | 1/150  | 2,1  | 5,5  | 14,8  | 126  | 3,2  | 8,3  | 21,8  | 189  |
| Компот | 1/200  | 1/200  | 0,1  | 0  | 21,8  | 8,8  | 0,1  | 0  | 21,8  | 8,8  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 1/30  | 1/30  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  |
| **3 день**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Кондитерское изделие  |  30/35  | 30/35  | 12,4  | 18,6  | 28,4  | 230  | 12,4  | 18,6  | 28,4  | 230  |
| Чай с сахаром |  1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат из свеклы | 1/60  | 1/60  | 1,4  | 5,1  | 8,9  | 88  | 0,7  | 2,5  | 4,5  | 44  |
| Суп рыбный уха  | 1/150  | 1/200  | 8,4  | 10,8  | 41,3  | 303  | 5,8  | 7,2  | 27,5  | 202  |
| Тефтеля | 1/150  | 1/100  | 2,1  | 3,4  | 14,5  | 97  | 2,1  | 3,4  | 14,5  | 97  |
| Макароны отварные  | 1/100  | 1/100  | 15  | 21,9  | 3,1  | 132,9  | 15  | 21,9  | 3,1  | 132,9  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 1/30  | 1/30  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  |
| Чай с сахаром | 200  | 200  | 1,30  | 0,08  | 44,68  | 184,64  | 1,30  | 0,08  | 44,68  | 184,64  |
| **4 день**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Вермишель молочная | 1/150  | 1/150  | 4  | 0,8  | 30  | 203  | 4  | 0,8  | 30  | 203  |
| Компот | 1/200  | 1/200  | 3,6  | 3,5  | 28,3  | 152  | 3,6  | 3,5  | 28,3  | 152  |
| **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат из свежих помидор | 1/100  | 1/100  | 1,4  | 4,6  | 9,8  | 86  | 1,4  | 4,6  | 9,8  | 86  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассольник на мясном бульоне  | 1/250  | 1/200  | 2,4  | 5,2  | 8,3  | 87,6  | 1,7  | 4,9  | 8,6  | 85  |
| Гречка, гуляш | 1/180  | 1/150  | 8,4  | 10,8  | 41,3  | 303  | 5,8  | 7,2  | 27,5  | 202  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 1/30  | 1/30  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  |
| Компот | 1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| **5 день**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Каша геркулесовая молочная  | 1/200  | 1/200  | 3,6  | 3,5  | 28,3  | 152  | 3,6  | 3,5  | 28,3  | 152  |
| Чай | 1/200 | 1/200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат из моркови | 1/60  | 1/60  | 1,4  | 5,1  | 8,9  | 88  | 0,7  | 2,5  | 4,5  | 44  |
| Борщ со сметаной | 1/250  | 1/200  | 7,6  | 5,3  | 18,6  | 152,5  | 7,6  | 5,3  | 18,6  | 152,5  |
| Плов из курицы | 1/150  | 1/100  | 15,1  | 6,2  | 0,44  | 119,1  | 15,8  | 6,4  | 3,3  | 131  |
| Чай с сахаром | 200  | 200  | 6,15  | 2,25  | 3,9  | 111,8  | 6,15  | 2,25  | 3,9  | 111,8  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 1/30  | 1/30  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  |
| **6 день**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Каша гречневая молочная | 1/150 | 1/150 | 4 | 0,8 | 30 | 203 | 4 | 0,8 | 30 | 203 |
| Чай с сахаром  | 1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат из свежей капусты | 1/60  | 1/60  | 1,4  | 5,1  | 8,9  | 88  | 0,7  | 2,5  | 4,5  | 44  |
| Суп вермишелевый на мясном бульоне | 1/250  | 1/200  | 10,3  | 3,2  | 15  | 132  | 10,3  | 3,2  | 15  | 132  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рис отварной  | 1/150  | 1/100  | 12,56  | 11,72  | 15,2  | 217  | 12,56  | 11,72  | 15,2  | 217  |
| Гуляш | 1/80  | 1/80  | 4,7  | 11,7  | 0,5  | 126  | 4,7  | 11,7  | 0,5  | 126  |
| Чай | 1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 1/30  | 1/30  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  |
| **7 день**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Компот |  1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| Бутерброд с маслом  | 1/50  | 1/50  | 1,7  | 15,1  | 32,3  | 269  | 1,7  | 15,1  | 32,3  | 269  |
| **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1/60  | 1/60  | 1,4  | 5,1  | 8,9  | 88  | 0,7  | 2,5  | 4,5  | 44  |
| Суп рисовый на мясном бульоне | 1/250  | 1/200  | 1,41  | 3,96  | 6,32  | 71,80  | 1,41  | 3,96  | 6,32  | 71,80  |
| Макароны отварные | 1/150  | 1/100  | 4,39  | 0,42  | 13,22  | 118,6  | 4,39  | 0,42  | 13,22  | 118,6  |
| Котлета | 1/70  | 1/70  | 15,4  | 6,4  | 3,7  | 134  | 15,4  | 6,4  | 3,7  | 134  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 1/30  | 1/30  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  |
| Компот | 1/200  | 1/200  | 0  | 0  | 14,6  | 58,1  | 0  | 0  | 14,6  | 58,1  |
| **8 день**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Вермишель молочная | 1/200  | 1/150  | 4,5  | 5,92  | 17,3  | 139  | 3  | 5,7  | 16,8  | 130  |
| Чай с сахаром | 1/200  | 1/200  | 3,8  | 8  | 26,7  | 150,8  | 3,8  | 8  | 26,7  | 150,8  |
| **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат из моркови | 1/60  | 1/60  | 1,85  | 2,4  | 7,2  | 69  | 1,85  | 2,4  | 7,2  | 69  |
| Борщ со сметаной | 1/250  | 1/200  | 10,4  | 10,9  | 16,6  | 126,8  | 10,4  | 10,9  | 16,6  | 126,8  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гречка | 1/100  | 1/150  | 14,9  | 19,0  | 24,1  | 327  | 14,9  | 19,0  | 24,1  | 327  |
| Тефтели | 1/80  | 1/80  | 4,7  | 11,7  | 0,5  | 126  | 4,7  | 11,7  | 0,5  | 126  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 1/30  | 1/30  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  |
| Компот | 1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| **9 день**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Каша манная молочная | 30/35  | 30/35  | 12,4  | 18,6  | 28,4  | 230  | 12,4  | 18,6  | 28,4  | 230  |
| Компот |  1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат из свежих огурцов | 1/60  | 1/60  | 1,4  | 4,6  | 9,8  | 86  | 1,4  | 4,6  | 9,8  | 86  |
| Суп гороховый | 1/250  | 1/200  | 2,05  | 2,22  | 12,55  | 87,20  | 2,05  | 2,22  | 12,55  | 87,20  |
| Макароны | 1/150  | 1/100  | 2,1  | 3,4  | 14,5  | 97  | 2,1  | 3,4  | 14,5  | 97  |
| Гуляш | 1/80  | 1/80  | 27  | 34,2  | 7,6  | 335  | 27  | 34,2  | 7,6  | 335  |
| Чай с сахаром | 1/200  | 1/200  | 0  | 0  | 14,6  | 58,1  | 0  | 0  | 14,6  | 58,1  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 1/30  | 1/30  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  | 2,4  | 0,3  | 12,6  | 64,2  |
| **10 день**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Каша рисовая молочная |  1/200  | 1/200  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  | 0,3  | 0  | 15,2  | 60  |
| Чай |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат витаминный | 1/60  | 1/60  | 1,4  | 5,1  | 8,9  | 88  | 0,7  | 2,5  | 4,5  | 44  |
| Щи на мясном бульоне | 1/250  | 1/200  | 1,8  | 2  | 14,1  | 175  | 1,8  | 2  | 14,1  | 175  |
| Картофельное пюре | 1/100 | 1/100 | 15 | 21,9 | 3,1 | 132,9 | 15 | 21,9 | 3,1 | 132,9 |
| Рыба припущенная | 1/80 | 1/80 | 27 | 34,2 | 7,6 | 335 | 27 | 34,2 | 7,6 | 335 |
| Хлеб | 1/30 | 1/30 | 2,4 | 0,3 | 12,6 | 64,2 | 2,4 | 0,3 | 12,6 | 64,2 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 1/200 | 1,3 | 0,08 | 44,68 | 184,64 | 1,30 | 0,08 | 44,68 | 184,64 |