|  |
| --- |
| Утверждаю:  директор МБОУСОШ с.Соседка Башмаковского района Пензенской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Новикова  Приказ №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 |