|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша молочная Дружба | 200/5 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0 | 168 |
|  | Какао с молоком | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 391 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/15 | 3,94 | 5,73 | 12,13 | 115,8 | 0,05 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **645** | **12,94** | **14,91** | **63,96** | **442,68** | **0,05** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат из морской капусты | 60 | 16,7 | 8,91 | 19,73 | 229,26 | 22,1 | 34 |
|  | Гречка с маслом | 150/5 | 25,6 | 23,0 | 62,25 | 699,0 | 0,76 | 117 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 40 | 0,088 | 0-0 | 22,26 | 89,4 | 0,074 | 383 |
|  | Суп с сайрой | 250 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 0 | 123 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,83 | 0,63 | 12,55 | 64,32 | 0 | 122 |
|  | Хлеб ржаной | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **745** | **46,61** | **32,93** | **134,52** | **1157,58** | **22,93** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 1 день:** |  | **1390** | **59,55** | **47,84** | **198,48** | **1600,26** | **22,98** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Винегрет | 60 | 0,55 | 5,08 | 0,91 | 74,0 | 1,92 | 47 |
|  | Рожки отварные с маслом | 150/5 | 5,35 | 0,55 | 19,2 | 157,4 | 0 | 205 |
|  | Тефтеля мясная | 80 | 6,38 | 7,16 | 8,36 | 123,42 | 0,59 | 287 |
|  | Соус | 50 | 0,39 | 2,88 | 3,28 | 41,16 | 0,95 | 348 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 7,1 | 41,0 | 2,83 | 393 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **592** | **15,24** | **16,54** | **55,59** | **522,75** | **6,29** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Свекольник | 250 | 5,5 | 5,25 | 16,32 | 134,75 | 5,81 | 81 |
|  | Творожная запеканка | 150 | 4,16 | 7,41 | 19,16 | 160,0 | 33,31 | 200 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 0 | 123 |
|  | Фрукты | 120 | 1,83 | 0,63 | 12,55 | 64,32 | 0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **760** | **14,05** | **13,85** | **89,64** | **532,27** | **40,84** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2 день:** |  | **1352** | **29,29** | **30,39** | **145,23** | **1055,02** | **47,13** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат картофельный с соленным огурцом | 60 | 0,84 | 6,79 | 5,64 | 88,0 | 6,64 | 43 |
|  | Рис припущенный | 150/5 | 3,57 | 5,88 | 1,76 | 183,4 | 0 | 315 |
|  | Окорочка жаренные | 80 | 2,0 | 0,96 | 0,05 | 17,28 | 0 | 712 |
|  | Соус | 50 | 0,39 | 2,88 | 3,28 | 41,16 | 0,95 | 348 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,0 | 0,4 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **585** | **9,69** | **17,38** | **55,24** | **528,61** | **7,99** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп гречневый | 250 | 9,0 | 5,2 | 29,6 | 197,0 | 0 | 86 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200 | 33,2 | 24,0 | 32,2 | 464,6 | 10,89 | 109 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 7,1 | 41,0 | 2,83 | 393 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 0 | 123 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **690** | **46,55** | **30,25** | **99,18** | **842,52** | **13,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 3 день:** |  | **1275** | **56,24** | **47,63** | **154,42** | **1371,13** | **21,71** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат из капусты | 60 | 1,35 | 5,47 | 4,9 | 76,8 | 5,37 | 53 |
|  | Пюре картофельное | 150/5 | 3,4 | 5,3 | 22,71 | 152,5 | 20,18 | 206 |
|  | Навага припущенная | 80 | 13,3 | 8,48 | 3,66 | 146,12 | 0 | 57 |
|  | Соус | 50 | 0,39 | 2,88 | 3,28 | 41,16 | 0,95 | 348 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 26,0 | 58,0 | 0 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **585** | **20,89** | **22,98** | **77,29** | **560,35** | **26,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп лапша | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 0 | 116 |
|  | Плов | 200 | 27,52 | 7,46 | 21,9 | 265,0 | 8,96 | 276 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 5,08 | 0 | 22,73 | 99,82 | 0,7 | 347 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 0 | 123 |
|  | Фрукты | 120 | 1,83 | 0,63 | 12,55 | 64,32 | 0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **810** | **38,81** | **11,23** | **89,49** | **595,49** | **9,66** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 4 день:** |  | **1395** | **59,7** | **34,21** | **166,78** | **1155,84** | **36,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Борщ со сметаной | 250/10 | 9,30 | 7,27 | 11,92 | 132,4 | 0,12 | 27 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 7,1 | 41,0 | 2,83 | 393 |
|  | Булочка | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **567** | **11,87** | **8,14** | **35,76** | **259,17** | **2,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Зеленый горошек | 60 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | 6,6 | 196 |
|  | Пельмени куриные с маслом | 150/10 | 7,36 | 29,69 | 9,94 | 518,23 | 0 | 705 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 |
|  | Йогурт порционный | 180 | 5,11 | 4,41 | 7,05 | 88,23 | 1,23 | 401 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 0 | 123 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **640** | **19,86** | **35,41** | **76,13** | **876,98** | **9,55** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 5 день:** |  | **1207** | **31,73** | **43,55** | **111,89** | **1136,15** | **12,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Суп молочный вермишелевый | 250/10 | 7,18 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | 1,13 | 93 |
|  | Чай с молоком | 200 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,20 | 397 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 0 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **550** | **15,23** | **17,63** | **67,87** | **492,27** | **2,33** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп гороховый | 250 | 8,60 | 11,36 | 19,6 | 223,8 | 9,10 | 87 |
|  | Рагу из птицы | 200 | 1,10 | 6,61 | 6,82 | 90,9 | 5,02 | 137 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 5,08 | 0 | 22,73 | 99,82 | 0,7 | 347 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 0 | 123 |
|  | Фрукты | 120 | 1,83 | 0,63 | 12,55 | 64,32 | 0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **810** | **19,01** | **19,0** | **79,43** | **554,44** | **14,82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 6 день:** |  | **1360** | **34,24** | **36,63** | **147,3** | **1046,71** | **17,15** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат из морской капусты | 60 | 1,2 | 10,68 | 12,6 | 68,76 | 8,83 | 71 |
|  | Гречка с маслом | 150/5 | 4,01 | 0,41 | 20,46 | 118,0 | 0 | 165 |
|  | Тефтеля мясная | 80 | 6,38 | 7,16 | 8,36 | 123,42 | 0,59 | 287 |
|  | Соус | 50 | 0,39 | 2,88 | 3,28 | 41,16 | 0,95 | 348 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 7,1 | 41,0 | 2,83 | 393 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **592** | **14,55** | **22,0** | **68,54** | **478,11** | **13,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп с вермишелью | 250 | 18,58 | 12,72 | 39,22 | 186,0 | 2,1 | 38 |
|  | Рисовая запеканка с молоком сгущенным | 150/15 | 11,56 | 18,05 | 103,76 | 624,52 | 0,48 | 188 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 26,0 | 58,0 | 0 | 392 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 0 | 123 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **655** | **34,37** | **31,8** | **199,26** | **1008,44** | **2,58** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 7 день:** |  | **1247** | **48,92** | **53,8** | **267,8** | **1486,55** | **15,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат картофель с сельдью | 60 | 1,2 | 2,7 | 5,5 | 51,0 | 3,25 | 40 |
|  | Рожки с маслом | 150/5 | 3,4 | 5,3 | 22,71 | 152,5 | 20,18 | 206 |
|  | Котлета здоровье, соус | 60/50 | 14,05 | 20,22 | 3,95 | 208,57 | 5,48 | 255 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,0 | 0,4 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **572** | **21,54** | **29,09** | **76,67** | **610,84** | **29,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп с сайрой | 250 | 5,37 | 3,02 | 1,68 | 56,25 | 1,37 | 83 |
|  | Овощное рагу | 200 | 24,92 | 20,42 | 16,96 | 350,0 | 5,7 | 92 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 7,1 | 41,0 | 2,83 | 393 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 0 | 123 |
|  | Фрукты | 120 | 1,83 | 0,63 | 12,55 | 64,32 | 0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **810** | **34,64** | **24,49** | **56,02** | **587,17** | **9,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 8 день:** |  | **1382** | **56,18** | **53,58** | **132,69** | **1198,01** | **39,21** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат свекла с горошком | 60 | 9,4 | 12,0 | 8,5 | 179,6 | 0 | 84 |
|  | Картофельное пюре | 150/5 | 5,35 | 0,55 | 19,2 | 157,4 | 0 | 205 |
|  | Печень по-строгоновски | 80 | 12,0 | 9,83 | 5,6 | 160,0 | 0,43 | 72 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,12 | 0,02 | 7,1 | 41,0 | 2,83 | 393 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **535** | **29,71** | **26,13** | **60,42** | **664,93** | **4,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп с фрикадельками | 250 | 5,02 | 11,3 | 32,37 | 156,8 | 7,81 | 76 |
|  | Капуста тушенная | 200 | 1,1 | 6,61 | 6,82 | 106,6 | 5,89 | 137 |
|  | Компот консервированный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 399 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 0 | 123 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **690** | **11,35** | **19,14** | **89,67** | **495,32** | **17,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 9 день:** |  | **1225** | **41,06** | **45,27** | **150,09** | **1160,25** | **21,91** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Суп лапша с курицей | 250 | 8,0 | 5,2 | 29,6 | 197,0 | 0 | 86 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 399 |
|  | Пряник | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **560** | **11,45** | **6,25** | **66,54** | **374,77** | **4,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | 5,76 | 15 |
|  | Вареники с маслом | 150/5 | 10,04 | 8,22 | 6,16 | 354,86 | 0 | 706 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 26,0 | 58,0 | 0 | 392 |
|  | Йогурт порционный | 180 | 5,11 | 4,41 | 7,05 | 88,23 | 1,23 | 401 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | 0 | 123 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **635** | **20,1** | **16,49** | **74,12** | **687,81** | **6,99** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 10 день:** |  | **1165** | **31,55** | **22,74** | **140,66** | **1062,58** | **10,99** |  |

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ СОШ п. Джонка

\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П. Ляшенко

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Перспективное меню МБОУ СОШ п. Джонка

Дотационное питание детей О.В.З. с 1 по 4 класс