|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.12-18 лет |  |  |  | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | Витамин С | №Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша молочная Дружба  | 250/10 | 8,18 | 10,41 | 43,86 | 301,38 | 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:** |  | **565** | **14,57** | **17,02** | **72,73** | **502,95** | **0,05** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат из морской капусты | 100 | 16,7 | 8,91 | 19,73 | 229,26 | 22,1 | 34 |
|  | Гречка с маслом  | 180 | 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 | 2,45 | 0,85 | 16,74 | 85,77 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** |  | **810** | **46,61** | **32,93** | **134,52** | **1157,58** | **22,93** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 1 день:** |  | **1375** | **61,18** | **49,95** | **207,25** | **1660,53** | **22,98** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.12-18 лет |  |  |  | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | Витамин С | №Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Винегрет  | 100 | 0,55 | 5,08 | 0,91 | 74,0 | 1,92 | 47 |
|  | Рожки отварные с маслом | 180/10 | 6,41 | 0,65 | 23,04 | 188,87 | 0 | 205 |
|  | Тефтеля мясная | 100 | 7,97 | 8,82 | 10,45 | 154,27 | 0,73 | 287 |
|  | Соус  | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | 1,19 | 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:** |  | **667** | **17,81** | **19,02** | **62,34** | **595,36** | **6,67** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** |  | **1427** | **31,86** | **32,87** | **151,98** | **1127,63** |  **47,51** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.12-18 лет |  |  |  | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | Витамин С | №Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат картофельный с соленным огурцом | 100 | 0,84 | 6,79 | 5,64 | 88,0 | 6,64 | 43 |
|  | Рис припущенный  | 180/10 | 4,28 | 7,05 | 2,2 | 229,25 | 0 | 315 |
|  | Окорочка жаренные  | 100 | 2,5 | 1,2 | 0,06 | 21,6 | 0 | 712 |
|  | Соус  | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | 1,19 | 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:** |  | **660** | **11,0** | **19,51** | **56,51** | **589,07** | **8,23** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** |  | **1350** | **57,55** | **49,76** | **155,69** | **1431,59** | **21,95** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.12-18 лет |  |  |  | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | Витамин С | №Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат из капусты | 100 | 1,35 | 5,47 | 4,9 | 76,8 | 5,37 | 53 |
|  | Пюре картофельное | 180/10 | 4,07 | 6,35 | 27,25 | 182,99 | 24,21 | 206 |
|  | Навага припущенная | 100 | 16,62 | 10,6 | 4,57 | 182,65 | 0 | 57 |
|  | Соус  | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | 1,19 | 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:** |  | **660** | **24,98** | **26,87** | **83,56** | **637,66** | **30,77** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** |  | **1470** | **63,79** | **38,1** | **173,05** | **1233,15** | **40,43** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.12-18 лет |  |  |  | ЭнергетическаяЦенность(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 | 200/10 | 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:** |  | **690** | **19,86** | **35,41** | **76,13** | **876,98** | **9,55** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 5 день:** |  | **1257** | **31,73** | **43,55** | **111,89** | **1136,15** | **12,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.12-18 лет |  |  |  | ЭнергетическаяЦенность(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 | 250 | 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:** |  | **860** | **19,01** | **19,0** | **79,43** | **554,44** | **14,82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 6 день:** |  | **1410** | **34,24** | **36,63** | **147,3** | **1046,71** | **17,15** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.12-18 лет |  |  |  | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | Витамин С | №Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат из морской капусты | 100 | 1,2 | 10,68 | 12,6 | 68,76 | 8,83 | 71 |
|  | Гречка с маслом | 180/10 | 4,81 | 0,49 | 24,55 | 141.5 | 0 | 165 |
|  | Тефтеля мясная | 100 | 7,97 | 8,95 | 10,45 | 154,2 | 0,73 | 287 |
|  | Соус  | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | 1,19 | 348 |
|  | Чай с сахаром  | 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:** |  | **660** | **17,04** | **24,59** | **75,54** | **542,68** | **13,58** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп вермишелевый | 250 | 18,58 | 12,72 | 39,22 | 186,0 | 2,1 | 38 |
|  | Рисовая запеканка с молоком сгущенным  | 200/15 | 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:** |  | **705** | **34,37** | **31,8** | **199,26** | **1008,44** | **2,58** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 7 день:** |  | **1365** | **51,41** | **56,39** | **274,8** | **1551,12** | **16,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.12-18 лет |  |  |  | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | Витамин С | №Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат картофель с сельдью | 100 | 1,2 | 2,7 | 5,5 | 51,0 | 3,25 | 40 |
|  | Рожки с маслом  | 180/10 | 4,0 | 6,35 | 27,25 | 182,9 | 24,21 | 206 |
|  | Котлета здоровье, соус | 100/50 | 14,05 | 20,22 | 3,95 | 208,57 | 5,48 | 255 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 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:** |  | **660** | **22,14** | **30,14** | **81,21** | **641,24** | **33,34** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** |  | **1470** | **56,78** | **54,63** | **137,23** | **1228,41** | **43,24** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.12-18 лет |  |  |  | ЭнергетическаяЦенность(ккал) | Витамин С | №Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат свекла с горошком | 100 | 9,4 | 12,0 | 8,5 | 179,6 | 0 | 84 |
|  | Картофельное пюре  | 180/10 | 6,41 | 0,65 | 23,04 | 188,8 | 0 | 205 |
|  | Печень по-строгоновски | 100 | 15,0 | 12,29 | 7,0 | 200,0 | 0,54 | 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:** |  | **610** | **33,87** | **29,41** | **66,48** | **746,62** | **4,56** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** |  | **1300** | **45,22** | **48,55** | **156,15** | **1241,94** | **22,26** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.12-18 лет |  |  |  | ЭнергетическаяЦенность(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:** |  | **570** | **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 | 200/10 | 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:** |  | **690** | **20,1** | **16,49** | **74,12** | **687,81** | **6,99** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 10 день:** |  | **1250** | **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 5 по 11 класс