|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11/12-18 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша молочная Дружба | 200/7-250/10 | 6,55-8,18 | 8,33-10,41 | 35,09-43,86 | 241,11-301,38 | 0-0 | 168 |
|  | Чай с молоком | 200-200 | 0-0 | 0-0 | 0-0 | 0-0 | 0-0 | 391 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/15-40/10/15 | 3,94-3,94 | 5,73-5,73 | 12,13-12,13 | 115,8-115,8 | 0,05-0,05 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 40-40 | 2,45-2,45 | 0,85-0,85 | 16,74-16,74 | 85,77-85,77 | 0-0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак:** |  | **512-565** | **12,94-14,57** | **14,91-17,02** | **63,96-72,73** | **442,68-502,95** | **0,05-0,05** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11/12-18 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Б | Ж | У |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Винегрет | 60-100 | 0,55-0,55 | 5,08-5,08 | 0,91-0,91 | 74,0-74,0 | 1,92-1,92 | 47 |
|  | Рожки отварные с маслом | 150/5-180/10 | 5,35-6,41 | 0,55-0,65 | 19,2-23,04 | 157,4-188,87 | 0-0 | 205 |
|  | Тефтеля мясная | 80-100 | 6,38-7,97 | 7,16-8,82 | 8,36-10,45 | 123,42-154,27 | 0,59-0,73 | 287 |
|  | Соус | 50-50 | 0,39-0,49 | 2,88-3,6 | 3,28-4,1 | 41,16-51,45 | 0,95-1,19 | 348 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/7-200/7 | 0,12-0,12 | 0,02-0,02 | 7,1-7,1 | 41,0-41,0 | 2,83-2,83 | 393 |
|  | Хлеб пшеничный | 40-40 | 2,45-2,45 | 0,85-0,85 | 16,74-16,74 | 85,77-85,77 | 0-0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак:** |  | **592-687** | **15,24-17,81** | **16,54-19,02** | **55,59-62,34** | **522,75-595,36** | **6,29-6,67** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11/12-18 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат картофельный с соленным огурцом | 60-100 | 0,84-0,84 | 6,79-6,79 | 5,64-5,64 | 88,0-88,0 | 6,64-6,64 | 43 |
|  | Рис припущенный | 150/5-180/10 | 3,57-4,28 | 5,88-7,05 | 1,76-2,2 | 183,4-229,25 | 0-0 | 315 |
|  | Окорочка жаренные | 80-100 | 2,0-2,5 | 0,96-1,2 | 0,05-0,06 | 17,28-21,6 | 0-0 | 712 |
|  | Соус | 50-50 | 0,39-0,49 | 2,88-3,6 | 3,28-4,1 | 41,16-51,45 | 0,95-1,19 | 348 |
|  | Компот из сухофруктов | 200-200 | 0,44-0,44 | 0,02-0,02 | 27,77-27,77 | 113,0-113,0 | 0,4-0,4 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40-40 | 2,45-2,45 | 0,85-0,85 | 16,74-16,74 | 85,77-85,77 | 0-0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак:** |  | **575-660** | **9,69-11,0** | **17,38-19,51** | **55,24-56,51** | **528,61-589,07** | **7,99-8,23** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11/12-18 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат из капусты | 60-100 | 1,35-1,35 | 5,47-5,47 | 4,9-4,9 | 76,8-76,8 | 5,37-5,37 | 53 |
|  | Пюре картофельное | 150/5-180/10 | 3,4-4,07 | 5,3-6,35 | 22,71-27,25 | 152,5-182,99 | 20,18-24,21 | 206 |
|  | Навага припущенная | 80-100 | 13,3-16,62 | 8,48-10,6 | 3,66-4,57 | 146,12-182,65 | 0-0 | 57 |
|  | Соус | 50-50 | 0,39-0,49 | 2,88-3,6 | 3,28-4,1 | 41,16-51,45 | 0,95-1,19 | 348 |
|  | Чай с сахаром | 200-200 | 0-0 | 0-0 | 26,0-26,0 | 58,0-58,0 | 0-0 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 40-40 | 2,45-2,45 | 0,85-0,85 | 16,74-16,74 | 85,77-85,77 | 0-0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак:** |  | **585-660** | **20,89-24,98** | **22,98-26,87** | **77,29-83,56** | **560,35-637,66** | **26,5-30,77** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11/12-18 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Борщ со сметаной | 250/10-250/10 | 9,30-9,30 | 7,27-7,27 | 11,92-11,92 | 132,4-132,4 | 0,12-0,12 | 27 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/7-200/7 | 0,12-0,12 | 0,02-0,02 | 7,1-7,1 | 41,0-41,0 | 2,83-2,83 | 393 |
|  | Булочка | 60-60 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40-40 | 2,45-2,45 | 0,85-0,85 | 16,74-16,74 | 85,77-85,77 | 0-0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак:** |  | **567-567** | **11,87-11,87** | **8,14-8,14** | **35,76-35,76** | **259,17-259,17** | **2,95-2,95** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11/12-18 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Суп молочный вермишелевый | 200/5-250/10 | 7,18-7,18 | 6,51-6,51 | 23,55-23,55 | 181,5-181,5 | 1,13-1,13 | 93 |
|  | Чай с молоком | 200-200 | 3,15-3,15 | 2,72-2,72 | 12,96-12,96 | 89,0-89,0 | 1,20-1,20 | 397 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10-40/10 | 2,45-2,45 | 7,55-7,55 | 14,62-14,62 | 136,0-136,0 | 0-0 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40-40 | 2,45-2,45 | 0,85-0,85 | 16,74-16,74 | 85,77-85,77 | 0-0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак:** |  | **495-550** | **15,23-15,23** | **17,63-17,63** | **67,87-67,87** | **492,27-492,27** | **2,33-2,33** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11/12-18 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат из морской капусты | 60-100 | 1,2-1,2 | 10,68-10,68 | 12,6-12,6 | 68,76-68,76 | 8,83-8,83 | 71 |
|  | Рожки с маслом | 150/5-180/10 | 4,01-4,81 | 0,41-0,49 | 20,46-24,55 | 118,0-141,5 | 0-0 | 165 |
|  | Тефтеля мясная | 80-100 | 6,38-7,97 | 7,16-8,95 | 8,36-10,45 | 123,42-154,2 | 0,59-0,73 | 287 |
|  | Соус | 50-50 | 0,39-0,49 | 2,88-3,6 | 3,28-4,1 | 41,16-51,45 | 0,95-1,19 | 348 |
|  | Чай с сахаром | 200-200 | 0,12-0,12 | 0,02-0,02 | 7,1-7,1 | 41,0-41,0 | 2,83-2,83 | 393 |
|  | Хлеб пшеничный | 40-40 | 2,45-2,45 | 0,85-0,85 | 16,74-16,74 | 85,77-85,77 | 0-0 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак:** |  | **585-660** | **14,55-17,04** | **22,0-24,59** | **68,54-75,54** | **478,11-542,68** | **13,2-13,58** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11/12-18 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат картофель с сельдью | 60-100 | 1,2-1,2 | 2,7-2,7 | 5,5-5,5 | 51,0-51,0 | 3,25-3,25 | 40 |
|  | Рожки с маслом | 150/5-180/10 | 3,4-4,0 | 5,3-6,35 | 22,71-27,25 | 152,5-182,9 | 20,18-24,21 | 206 |
|  | Котлета здоровье, соус | 60/50-80/50 | 14,05-14,05 | 20,22-20,22 | 3,95-3,95 | 208,57-208,57 | 5,48-5,48 | 255 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200-200 | 0,44-0,44 | 0,02-0,02 | 27,77-27,77 | 113,0-113,0 | 0,4-0,4 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40-40 | 2,45-2,45 | 0,85-0,85 | 16,74-16,74 | 85,77-85,77 | 0-0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **565-660** | **21,54-22,14** | **29,09-30,14** | **76,67-81,21** | **610,84-641,24** | **29,31-33,34** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11/12-18 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Салат свекла с горошком | 60-100 | 9,4-9,4 | 12,0-12,0 | 8,5-8,5 | 179,6-179,6 | 0-0 | 84 |
|  | Картофельное пюре | 150/5-180/10 | 5,35-6,41 | 0,55-0,65 | 19,2-23,04 | 157,4-188,8 | 0-0 | 205 |
|  | Печень по-строгоновски | 80-100 | 12,0-15,0 | 9,83-12,29 | 5,6-7,0 | 160,0-200,0 | 0,43-0,54 | 72 |
|  | Компот из сухофруктов | 200-200 | 0,12-0,12 | 0,02-0,02 | 7,1-7,1 | 41,0-41,0 | 2,83-2,83 | 393 |
|  | Хлеб пшеничный | 40-40 | 2,45-2,45 | 0,85-0,85 | 16,74-16,74 | 85,77-85,77 | 0-0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **535-610** | **29,71-33,87** | **26,13-29,41** | **60,42-66,48** | **664,93-746,62** | **4,21-4,56** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда. гр.  7-11/12-18 лет |  |  |  | Энергетическая  Ценность  (ккал) | Витамин  С | №  Рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Суп лапша с курицей | 250-250 | 8,0-8,0 | 5,2-5,2 | 29,6-29,6 | 197,0-197,0 | 0-0 | 86 |
|  | Сок фруктовый | 200-200 | 1,0-1,0 | 0,2-0,2 | 20,2-20,2 | 92,0-92,0 | 4,0-4,0 | 399 |
|  | Пряник | 70-70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40-40 | 2,45-2,45 | 0,85-0,85 | 16,74-16,74 | 85,77-85,77 | 0-0 | 122 |
| **Итого за завтрак:** |  | **530-530** | **11,45-11,45** | **6,25-6,25** | **66,54-66,54** | **374,77-374,77** | **4,0-4,0** |  |

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ СОШ п. Джонка

\_\_\_\_\_ Л.П. Ляшенко

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Перспективное меню МБОУ СОШ п. Джонка

Родительская плата, дотационное питание