Утверждаю:

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«---------«-----------------2023г. – 2024г.

**Д Е С Я Т И Д Н Е В Н О Е М Е Н Ю**

**(О Б Е Д Ы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес блюда (гр.)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из моркови** | **60** | **1,02** | **0,83** | **9.9** | **51,18** | **95** |
| Суп вермишелевый с курой | **250** | 2,89 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | **111** |
| Рагу из овощей | **150** | 2,7 | 6,0 | 22,7 | 130,5 | **348** |
| Бифштекс из говядины | **90** | 12,78 | 11,43 | 2,16 | 161,28 | **266** |
| Кофейный напиток | **200** | 3,0 | 2,6 | 15,94 | 100 | **379** |
| Хлеб ржаной | **30** | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 | **ПТ** |
| **Итого за обед** |  | **790** | 25,96 | 26,71 | 103,69 | 733,31 |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из отварной свеклы | **60** | 0,85 | 3,65 | 8,36 | 56,34 | **87** |
|  | Щи из свежей капусты с картоф., курой | **200\15** | 8.09 | 11.71 | 6.46 | 92 | **88** |
|  | Фрикадельки рыбные (минтай) | **90** | 7,11 | 4,19 | 8,88 | 102 | **240** |
|  | Картофельное пюре с молоком | **150** | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 138 | **312** |
|  | Какао с молоком | **200** | 4,08 | 3,5 | 17,5 | 118 | **382** |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 | **ПТ** |
| **Итого за обед** |  | **745** | 24,59 | 28,15 | 74,98 | 572,34 |  |
| **День 3** | Борщ из свеж капусты с картоф, курой | **250/10/5** | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | **82** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рожки отварные | **150** | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 526,43 | **442** |
| Котлеты, рубленные из птицы | **90** | 12,16 | 10,88 | 12,81 | 194 | **294** |
| Компот из свежих яблок | **200** | 0,16 | 0,16 | 27.88 | 115 | **342** |
| Хлеб ржаной | **30** | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 | **ПТ** |
| **Итого за обед** |  | **720** | 19,45 | 19,56 | 70,84 | 541,33 |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с курой | **250** | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | **215** |
| Пудинг из творога с повидло | **125\15** | 13,4 | 10,9 | 20,7 | 237,0 | **497** |
| Чай с сахаром | **200** | 0,07 | 0,02 | 15 | 14 | **376** |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 | **ПТ** |
| **Итого за обед** |  | **745** | 22,41 | 31,91 | 71,17 | 796,58 |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежей капусты | **60** | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | **81** |
| Суп картофельный с мяс. фрикад. | **250** | 1,55 | 8,29 | 12,62 | 131,3 | **52** |
| Картофельное пюре с молоком | **150** | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 138 | **312** |
| **Тефтеля из говядины** | **70** | 6,41 | 6,78 | 5,22 | **107,54** | **279** |
| Чай с сахаром | **200** | 0,07 | 0,02 | 15 | 14 | **376** |
| Хлеб ржаной | **30** | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 | **ПТ** |
| **Итого за обед** |  | **730** | 15,88 | 21,58 | 77,89 | 540,44 |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из моркови** | **60** | **1,02** | **0,83** | **9.9** | **51,18** | **95** |
|  | Суп картофельный с бобовыми | **200** | 11,07 | 11,95 | 13,34 | 139 | **102** |
|  | Рагу из овощей | **150** | 2,7 | 6,0 | 22,7 | 130,5 | **348** |
|  | Котлеты, рубленные из птицы | **90** | 12,16 | 10,88 | 12,81 | 194 | **294** |
|  | Компот из апельсинов | **200** | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141 | **346** |
| Хлеб ржаной | **30** | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 | **ПТ** |
| **Итого за обед** |  | **780** | 31,08 | 28,97 | 172,68 | 1078,74 |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы | **60** | 0,85 | 3,65 | 8,36 | 56,34 | **87** |
|  | Щи из свежей капусты с картоф., курой | **200\15** | 8.09 | 11.71 | 6.46 | 92 | **88** |
|  | Жаркое по-домашнему | **35/200** | 39,57 | 10,74 | 45,93 | 438,7 | **631** |
|  | Сок фруктовый | **200** | 1 | 0,2 | 20 | 86,6 | **ПТ** |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 | **ПТ** |
| **Итого за обед** |  | **740** | 50,91 | 26,6 | 94,13 | 739,64 |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп вермишелевый с курой | **250** | 2,89 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | **111** |
|  | Биточек из говядины с соусом | **90** | 8,75 | 11,19 | 11,4 | **185** | **268** |
|  | Каша гречневая с маслом сливочным | **150/10** | 8,90 | 8,96 | 37,37 | 231 | **171** |
|  | Кофейный напиток | **200** | 3,0 | 2,6 | 15,94 | 100 | **379** |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 | **ПТ** |
| **Итого за обед** |  | **730** | 23,6 | 31,34 | 90,71 | 713,3 |  |
| **День 9** | Салат из моркови с сахаром | **60** | 1,02 | 0,83 | 9,9 | 51,18 | **95** |
|  | Суп крестьянский с курой |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели рыбные (минтай) | **90** | 7.31 | 8,44 | 12,21 | 154 | **239** |
|  | Картофельное пюре с молоком | **150** | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 138 | **312** |
|  | Компот из сухофруктов | **200** | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 | **933** |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 | **ПТ** |
| **Итого за обед** |  | **730** |  |  |  |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ из свеж капусты с картоф, курой | **250/10/5** | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | **82** |
|  | Плов с мясом | **150** | 24,05 | 21,6 | 40,74 | 442,0 | **642** |
|  | Чай с сахаром | **200** | 0,07 | 0,02 | 15 | 14 | **376** |
|  | Хлеб ржаной | **30** | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 | **ПТ** |
| **Итого за обед** |  | **735** | 18,16 | 22,1 | 75,64 | 502,9 |  |