**Примерное десятидневное меню**

**на осеннее-зимний период с расчетом калорийности и пищевой ценности блюд,**

**возрастная категория, до 11 лет (1-4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразоват. учр. 2015 г.  Номер рецептуры | Выход  блюда  гр. | Наименование  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич.  ценность | Цена  Руб. |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  | **1 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| №14 стр.86 | 10 | Масло сливочное | 0.01 | 8.3 | 0.1 | 66.0 | 4.45 |
| №53 стр.101 | 50 | Салат из свеклы с изюмом | 2.7 | 2.4 | 4.2 | 45 | 3.67 |
| №254 стр.198 | 75 | Котлета рыбная | 3.8 | 10.4 | 8.2 | 193 | 29.80 |
| №128 стр.135 | 150 | Картофельное пюре | 3.8 | 8.2 | 8.3 | 190 | 5.0 |
| №376 стр 270 | 200/15/5 | Чай с сах. с лимоном | 0.2 |  | 14.0 | 56 | 2.10 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный | 1.6 | 0.5 | 35 | 109.2 | 2.39 |
|  |  | **Итого:** | 12.11 | 29.8 | 69.8 | 659.2 | 47.34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **2 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №14стр.86 | 10 | Масло сливочное | 0.01 | 8.3 | 0.1 | 66.0 | 4.45 |
| №59 стр.104 | 60 | Салат из моркови с яблоком | 0.8 | 1.1 | 7.2 | 42 | 5.66 |
| №246 стр.208 | 50/50 | Гуляш свиной | 13.9 | 6.5 | 4.5 | 132 | 23.30 |
| №203 стр.181 | 150/5 | Макароны отварные | 6.0 | 6.3 | 40 | 220 | 3.60 |
| №382 стр.272 | 200 | Какао с молоком | 5.4 | 5.0 | 32.5 | 190 | 7.60 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный | 1.6 | 0.5 | 35 | 109.2 | 2.39 |
|  |  | **Итого** | 27.7 | 27.7 | 119.3 | 759.2 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3 **день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №25 сб.рец. 2004 | 30\30\10 | Бутерброд гор. с колбасой и сыром | 7.9 | 15.7 | 14.9 | 235 | 18.47 |
| №255 стр 212 | 75\50 | Печень по-строгановски | 23.5 | 13.1 | 5.2 | 260.5 | 20.28 |
| №102 стр.141 | 150 | Каша гречневая | 5.0 | 5.2 | 26.0 | 180 | 5 |
|  | 200 | Фруктовый чай с сахаром | 0.2 |  | 12.0 | 52 | 1.65 |
|  | 40 | Хлеб ржаной | 1.8 | 0.2 | 23 | 118 | 1.60 |
|  |  | **итого** | 38.4 | 34.2 | 61.3 | 845.5 | 47.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **4 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №40 стр.97 | 60 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 0.8 | 6.1 | 3.1 | 81 | 5.60 |
| № | 150\50 | Плов с курицей | 11.1 | 11.1 | 20.4 | 231 | 19 |
|  | 200 | Кофейный напиток с молоком | 1.4 | 1.6 | 20.4 | 103 | 4.80 |
| №30 сб.2004 г. | 1/30/20/10 | Бутерброд гор. с сыром | 8.08 | 12.2 | 14.9 | 206 | 16.20 |
|  | 40 | Хлеб ржаной | 1.8 | 0.2 | 23 | 118 | 1.60 |
|  |  | **Итого** | 23.18 | 31.2 | 81.8 | 739 | 47.20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **5 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №45 стр.99 | 100 | Салат из св капусты с яблоком | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 6.46 |
| №229 стр 194 | 100\  50 | Рыба запеченая с овощами | 15.6 | 7.6 | 7.0 | 170 | 27.50 |
| №128 стр 135 | 150 | Картофельное пюре | 4.0 | 9.4 | 28 | 218 | 5.00 |
| №376 стр 270 | 200/15/5 | Чай с сахаром с лимоном | 0.2 |  | 14.0 | 56 | 2.80 |
| №410 стр 287 | 50 | Булочка ванильная | 4.7 | 1.1 | 47.2 | 153 | 3.66 |
|  | 40 | Хлеб ржаной | 1.8 | 0.2 | 23 | 118 | 1.60 |
|  |  | **Итого** | 27.7 | 23.4 | 128.1 | 650 | 47.02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **6 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | 30\30\10 | Бутерброд с колбасой и маслом сливочным | 13.6 | 6.9 | 13.3 | 208 | 18.20 |
| №182 стр 171 | 250\5 | Каша молочная кукурузная с маслом сливочным | 6.1 | 9.66 | 33.4 | 252 | 12.21 |
| №382 стр 272 | 200 | Какао с молоком | 5.4 | 5.0 | 32.5 | 190 | 7.60 |
|  | 40 | Хлеб ржаной | 1.8 | 0.2 | 23 | 118 | 1.60 |
|  | 100 | Яблоко | 0.4 |  | 9.8 | 47 | 7.40 |
|  |  | **Итого** | 27.3 | 27.7 | 112 | 815 | 47.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **За**втрак |  |  |  |  |  |
| №275 стр 221 | 75 | Шницель рубленый | 14.8 | 7.5 | 14.7 | 380 | 19.10 |
| №171 стр 162 | 200 | Капуста тушеная | 3.5 | 11.0 | 9.5 | 255 | 12.7 |
|  | 200/15/7 | Чай с сахаром с лимоном | 0.2 |  | 14.0 | 56 | 2.80 |
|  | 50 | Зефир | 0.2 | 0.2 | 4.9 | 23.5 | 8.70 |
|  | 40/30 | Хлеб ржаной /хлеб пшеничный | 3.4 | 0.7 | 58 | 187 | 3.63 |
|  |  | **Итого** | 22.1 | 19.4 | 101.1 | 901.5 | 47.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **8 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №25 сб.рец. 2004 | 30\30\10 | Бутерброд гор. с колбасой и сыром | 7.9 | 15.7 | 14.9 | 235 | 18.47 |
|  | 60 | Сосиска отварная | 6 | 10 | 15 | 114 | 22.75 |
| №171 стр. 162 | 150\5 | Каша гречневая рассыпчатая | 4.0 | 4.2 | 25 | 150 | 5.0 |
|  | 200 | Какао с молоком | 5.4 | 5.0 | 32.5 | 190 | 7.60 |
|  | 40 | Хлеб ржаной | 1.8 | 0.2 | 23 | 118 | 1.60 |
|  |  | **Итого** | 25,1 | 35,1 | 110,4 | 807 | 47.15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **9 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №14 стр 86 | 10 | Масло сливочное | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 66 | 4.43 |
| № 89 стр111 | 25/10/10 | Сельдь с луком | 3.5 | 5.5 | 2.0 | 74 | 7.20 |
|  | 250/50 | Жаркое по -домашнему | 11.1 | 12.9 | 7.35 | 298 | 27.80 |
|  | 200/15 | Чай с сахаром | 0.2 |  | 14 | 56 | 1.65 |
|  | 50 | Булочка « Веснушка» | 4.6 | 7.1 | 21.3 | 120 | 4.30 |
|  | 40 | Хлеб ржаной | 1.8 | 0.2 | 23 | 118 | 1.6 |
|  |  | **Итого** | 21.3 | 34 | 67.7 | 732 | 47.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **10 день** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| №25 стр.82 | 100 | Салат « Степной» | 2.8 | 8.6 | 3.8 | 105 | 9.44 |
| №14 стр.86 | 10 | Масло сливочное порционное | 0.01 | 8.3 | 0.1 | 66 | 4.45 |
|  | 105/5 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 12.1 | 21.2 | 1.9 | 264 | 24.52 |
|  | 40 | Хлеб ржаной | 1.8 | 0.2 | 23 | 118 | 1.60 |
| №379 стр 271 | 200 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 1.4 | 1.6 | 20.4 | 103 | 4.60 |
|  |  | **Итого** | 18.1 | 39.9 | 49.2 | 656 | 47.0 |