|  |  |
| --- | --- |
| Муниципальное общеобразовательное учреждение  Тимшерская средняя общеобразовательная школа  Утверждаю:  Директор школыПаршукова Н.А. |  |

**Примерное десятидневное меню школьной столовой**

**для детей 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | килокалории |
| **1 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 425 | Каша пшенная рассыпчатая | 200 | 6,3 | 4,605 | 26,1 | 166,005 |
| 2 | Хлеб с маслом | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| 34 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| **Обед** | | | | | | |
| 47 | Салат Витаминный | 100 | 0,68 | 6,08 | 6,92 | 85,16 |
| 11 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 1,87 | 3,11 | 10,87 | 79,03 |
| 171 | Котлета мясная | 100 | 10,96 | 6,88 | 9,6 | 148,8 |
| 194 | Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 1,62 | 28,07 |
| 67 | Гречка с маслом | 100 | 10,26 | 8,676 | 49,41 | 324,612 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 190 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| **2 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 134 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,2 | 8,6 | 32,4 | 232 |
| 42 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 60 | 6,978 | 14,844 | 16,056 | 228,702 |
| **Обед** | | | | | | |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |
| 283 | Тефтели из говядины | 100 | 9,3 | 16,5 | 12,6 | 234,9 |
| 183 | Соус сметанный | 50 | 0,84 | 5,92 | 1,68 | 63,36 |
| 204 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 5,76 | 0,825 | 31,14 | 155,10 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 188 | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| **3 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 100 | Каша геркулесовая с маслом | 200 | 6,33 | 8,90 | 24,49 | 207,38 |
|  | Хлеб с маслом и с сыром | 50/5/20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **Обед** | | | | | | |
| 46 | Винегрет овощной | 100 | 0,76 | 6,08 | 4,99 | 77,56 |
| 14 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,44 | 5,85 | 14,33 | 139,73 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 160 | 8,496 | 8,688 | 15,52 | 194,992 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 189 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 |
| 315 | Ватрушка с повидлом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 |
| **4 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 66 | Каша молочная гречневая | 250 | 8,725 | 13,025 | 31,25 | 277,975 |
| 34 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,97 | 25,95 | 153,92 |
| 2 | Хлеб с маслом | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| **Обед** | | | | | | |
| 49 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 0,98 | 6,05 | 6,37 | 80,96 |
| 8 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 119,68 |
| 171 | Котлета мясная | 100 | 10,96 | 6,88 | 9,6 | 28,07 |
| 194 | Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 1,62 | 28,07 |
| 315 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,374 | 6,444 | 44,028 | 251,64 |
| 41 | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 | - | 21,07 | 84,69 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| **5 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 1061 | Каша манная со сливочным маслом | 200/5 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 224,92 |
| 2 | Хлеб с маслом | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| 34 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| **Обед** | | | | | | |
| 59 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,43 | 6,05 | 1,80 | 62,16 |
| 10 | Суп овощной | 250 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 |
| 166 | Плов | 230 | 40,73 | 49,64 | 44,95 | 818,06 |
| 189 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 |
| 279 | Булочка «Осенняя» | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 228,20 |
| **6 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 80 | Омлет натуральный | 80 | 7,392 | 7,856 | 2,376 | 109,536 |
| 1 | Хлеб с сыром | 60 | 6,978 | 14,844 | 16,056 | 228,702 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **Обед** | | | | | | |
| 62 | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,60 | 6,09 | 2,76 | 68,35 |
| 16 | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 250 | 10,57 | 3,29 | 5,36 | 92,99 |
| 165 | Кура отварная | 130 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 534,29 |
| 194 | Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 1,62 | 28,07 |
| 204 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 5,76 | 0,825 | 31,14 | 155,10 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 190 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| **7день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 105 | Каша рисовая со сливочным маслом | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 34 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 2 | Хлеб с маслом | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| **Обед** | | | | | | |
| 55 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,54 | 6,09 | 4,94 | 76,87 |
| 9 | Свекольник | 250 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 |
| 178 | Пюре картофельное | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 |
| 153 | Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами | 70/40/3 | 13,20 | 10,30 | 4,80 | 165,50 |
| 192 | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,04 |
| **8 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 103 | Каша пшенная с сахаром | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
|  | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| 2 | Хлеб с маслом | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| 245 | Йогурт | 200 | 5,6 | 2,5 | 9 | 13 |
| **Обед** | | | | | | |
| 66 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 0,84 | 6,05 | 5,5 | 79,97 |
| 32 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,1 | 1,675 | 9,225 |  |
| 171 | Котлета мясная | 100 | 10,96 | 6,88 | 9,6 | 148,8 |
| 175 | Капуста тушеная | 150 | 3,93 | 4,85 | 20,18 | 130,74 |
| 43 | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
| 337 | Шаньги картофельные | 100 | 13,14 | 8,38 | 48,32 | 321,22 |
| **9 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 124 | Запеканка творожная | 200/15 | 29,22 | 12,11 | 29,10 | 324,23 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **Обед** | | | | | | |
| 47 | Салат Витаминный | 100 | 0,68 | 6,08 | 6,92 | 85,16 |
| 12 | Суп картофельный с клёцками | 250 | 3,00 | 2,63 | 13,47 | 89,55 |
| 283 | Тефтеля из говядины | 100 | 9,3 | 16,5 | 12,6 | 234,90 |
| 183 | Соус сметанный | 50 | 0,84 | 5,92 | 1,68 | 63,36 |
| 67 | Гречка с маслом | 100 | 10,26 | 8,676 | 49,41 | 324,612 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 2537 | Компот из изюма | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
| **10 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 18 | Суп молочный с крупой | 200 | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,54 |
| 42 | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
| 1 | Хлеб с сыром | 60 | 6,978 | 14,844 | 16,056 | 228,702 |
| **Обед** | | | | | | |
| 12 | Салат из капусты с зеленым горошком | 100 | 1,152 | 6,048 | 4,734 | 78,132 |
| 72 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 |
| 185 | Сосиски молочные | 100 | 10,80 | 23,20 | 0,40 | 242,90 |
| 183 | Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 1,62 | 28,07 |
| 178 | Пюре картофельное | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 34 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |