|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ  Директор МКОУ ВСОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.В. Калачёва  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 год |

**Примерное 10-ти дневное меню**

**МКОУ Верх-Ненинская средняя общеобразовательная школа**

**Ельцовского района Алтайского края**

**с. Верх-Неня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Цен.  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| **1 день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная | 200 | 6,0 | 4,0 | 22,5 | 177,5 | 0,06 | 0,8 | 0,08 | 0,2 | 146,5 | 211 | 5,45 | 1,21 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 0,6 | 19,3 | 110 | 0,001 |  |  | 4 | 28 | 120 | 8 | 0,14 |
|  | Чай шиповником | 200 |  |  | 10 | 39 | 0,001 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **10,1** | **4,6** | **52** | **304,5** | **0,062** | **39,8** | **0,08** | **4,2** | **174,5** | **331** | **13,45** | **1,35** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла отварная куском | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 0,008 | 3,8 |  |  | 14,06 |  |  | 0,53 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 12,16 | 1,5 | 27,5 | 142 | 0,032 | 40,8 | 0,04 | 0,32 | 44,7 | 125,82 | 82,24 | 4,32 |
|  | Котлета | 80 | 25,17 | 10 | 12,4 | 224,3 | 0,02 | 1,6 | 0,06 | 0,4 | 6,08 | 142,4 | 12,24 | 4,2 |
|  | Компот их с/фруктов | 200 | 0,79 | 1,9 | 25,6 | 106,3 | 0,03 | 0,75 | 0,15 | 0,08 | 12,45 | 28,8 | 8,1 | 0,91 |
|  | Хлеб пш/рж | 100 | 11,1 | 14,4 | 59,5 | 176 | 0,001 |  |  | 3 | 35 | 120 | 12 | 0,07 |
|  | **Итого:** |  | **49,79** | **16,84** | **128,34** | **686,16** | **0,091** | **46,95** | **0,29** | **4,12** | **112,29** | **417,02** | **114,58** | **10,23** |
|  | **Итого за день:** |  | **59,89** | **21,44** | **180,34** | **990,66** | **0,153** | **86,75** | **0,31** | **6,96** | **286,79** | **748,02** | **128,03** | **11,58** |
| **2 день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная | 200 | 7,1 | 7,7 | 26,5 | 177,5 | 0,04 | 0,58 | 0,6 | 0,16 | 119,3 | 170,82 | 54,4 | 0,9 |
|  | Какао | 200 | 3 | 2,85 | 14,5 | 94,1 |  |  |  |  | 88 |  |  |  |
|  | Хлеб пш/рж | 50 | 11,1 | 1 | 59,5 | 152,5 | 0,0005 |  |  | 1,5 | 17,5 | 60 | 6 | 0,35 |
|  | **Итого:** |  | **14,45** | **9,75** | **66,38** | **424,1** | **0,0405** | **0,58** | **0,6** | **1,66** | **224,8** | **230,82** | **10,4** | **1,25** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп гороховый на к\б | 250 | 1,13 | 3,6 | 16,6 | 124,4 | 0,05 | 9,9 | 0,5 | 2,3 | 112 | 36,8 | 31,58 | 0,7 |
|  | Кисель | 200 |  |  | 27,6 | 110,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пш\рж | 100 | 11,1 | 1 | 59,5 | 305 | 0,001 |  |  | 3 | 35 | 120 | 12 | 0,07 |
|  | **Итого:** |  | **12,23** | **4,6** | **103,7** | **539** | **0,051** | **9,9** | **0,5** | **5,3** | **147** | **156,8** | **43,58** | **0,77** |
|  | **Итого за день** |  | **26,68** | **14,35** | **170** | **963,1** | **0,09** | **10,48** | **1,1** | **6,96** | **371,8** | **387,62** | **53,98** | **2,02** |
| **3 день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 80 | 11,1 | 12,5 | 52,16 | 310,05 | 0,15 | 1 | 0,1 | 0,02 | 196 | 230 | 10,2 | 0,5 |
|  | Кофейный напиток | 200 |  |  | 25,6 | 106 | 0,02 |  | 0,18 | 0,26 | 48 | 57 | 10,04 | 0,22 |
|  | **Итого:** |  | **11,1** | **12,5** | **77,6** | **416,05** | **0,17** | **1** | **0,28** | **0,28** | **244** | **287** | **20,24** | **0,72** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сложный гарнир | 150 | 13,9 | 12,3 | 32,5 | 132,5 | 0,55 | 56,1 | 0,07 | 0,57 | 71,5 | 147 | 97,3 | 5 |
|  | Котлета | 80 | 25,17 | 10 | 12,4 | 224,3 | 0,02 | 1,6 | 0,06 | 0,4 | 6,08 | 142,4 | 12,24 | 4,2 |
|  | Хлеб пш\рж | 50 | 5,55 | 0,5 | 29,8 | 152,5 | 0,0005 |  |  | 1,5 | 17,5 | 60 | 6 | 0,35 |
|  | Компот из с\фруктов | 200 | 0,79 | 1,9 | 25,6 | 106,3 | 0,03 | 0,75 | 0,15 | 0,08 | 12,45 | 28,8 | 8,1 | 0,91 |
|  | **Итого:** |  | **45,41** | **24,7** | **100,3** | **615,6** | **0,6005** | **58,45** | **0,28** | **2,55** | **107,53** | **378,2** | **123,64** | **10,46** |
|  | **Итого за день:** |  | **56,51** | **37,2** | **177,9** | **1031,65** | **0,7705** | **59,45** | **0,56** | **2,83** | **351,53** | **665,2** | **143,88** | **11,18** |
| **4 день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша кукурузная молочная | 200 | 5,4 | 7 | 21,6 | 171,9 | 0,04 | 0,6 | 0,06 | 0,16 | 112,9 | 164 | 4,56 | 0,64 |
|  | Хлеб пш | 50 | 4,1 | 0,6 | 19,3 | 110 | 0,0005 |  |  | 2 | 14 | 60 | 4 | 0,7 |
|  | Чай с шиповником | 200 |  |  | 10 | 39 | 0,001 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **9,5** | **7,6** | **50,9** | **320,9** | **0,0415** | **30,6** | **0,06** | **2,16** | **216,9** | **224** | **8,56** | **1,34** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов с курицей | 200 | 24,8 | 25,2 | 44,4 | 513,76 | 0,34 | 2,8 | 0,08 | 0,4 | 111,68 | 196 | 18,6 | 5,6 |
|  | Свекла куском | 50 | 0,9 |  | 5,4 | 26,5 | 0,01 | 2,5 |  | 0,035 | 14 | 26,5 | 13,5 | 0,15 |
|  | Хлеб пш\рж | 50 | 5,55 | 0,5 | 29,8 | 152,5 | 0,0005 |  |  | 1,5 | 17,5 | 60 | 6 | 0,35 |
|  | Сок | 200 |  |  | 21 | 84 | 0,04 | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **31,25** | **25,7** | **100,6** | **776,76** | **0,39** | **17,3** | **0,08** | **1,935** | **143,18** | **282,5** | **38,1** | **6,1** |
|  | **Итого за день** |  | **40,75** | **33,3** | **151,5** | **1097,66** | **0,805** | **47,9** | **0,14** | **4,095** | **360,08** | **506,5** | **43,66** | **7,44** |
| **5 день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ячневая каша | 200 | 6,8 | 6,6 | 24,5 | 242 | 0,06 | 0,7 | 0,08 | 0,2 | 143,2 | 205 | 5,3 | 1,1 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 0,6 | 19,3 | 110 | 0,0005 |  |  | 2 | 14 | 60 | 4 | 0,7 |
|  | Какао | 200 | 3,03 | 2,85 | 4,5 | 94 |  |  |  |  | 87,9 |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **13,93** | **10,05** | **48,3** | **446** | **0,0605** | **0,7** | **0,08** | **2,2** | **245,1** | **265** | **9,3** | **1,8** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп лапша на к\б | 250 | 2,8 | 2,8 | 13,5 | 89,28 | 0,1 | 9,9 | 0,4 | 0,3 | 120 | 40,4 | 20 | 0,6 |
|  | Компот из с\фруктов | 200 | 0,76 | 1,9 | 25,6 | 106,3 | 0,03 | 0,75 | 0,15 |  | 12,5 | 28,8 | 8,1 | 0,91 |
|  | Хлеб пш\ржаной | 50 | 5,55 | 0,5 | 29,8 | 152 | 0,0005 |  |  | 1,5 | 17,5 | 60 | 6 | 0,35 |
|  | **Итого:** |  | **9,14** | **5,2** | **68,9** | **347,58** | **0,0305** | **10,65** | **0,55** | **1,8** | **150** | **128,2** | **34,4** | **1,86** |
|  | **Итого за день:** |  | **22,53** | **15,25** | **117,2** | **793,58** | **0,3655** | **11,35** | **0,63** | **4** | **395** | **394,2** | **43,4** | **3,66** |
| **6 день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная | 200 | 5,22 | 4,64 | 21,6 | 170 | 0,04 | 0,64 | 0,06 | 0,16 | 117,2 | 168 | 4,36 | 0,96 |
|  | Хлеб с маслом | 50/5 | 4,15 | 8,45 | 19,3 | 143,05 | 0,055 |  | 0,05 | 2,1 | 14,6 | 61 | 4 | 0,08 |
|  | Какао | 200 | 3 | 2,85 | 14,5 | 94,1 |  |  |  |  | 88 |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **12,37** | **11,71** | **55,4** | **407,15** | **0,059** | **0,64** | **0,11** | **2,26** | **219,8** | **229** | **4,4** | **1,04** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла отварная куском | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 0,008 | 3,8 |  |  | 14,06 |  |  | 0,53 |
|  | Гарнир рис | 150 | 5,07 | 3,66 | 33,2 | 193,07 | 0,54 | 1,43 | 0,05 | 0,33 | 113,6 | 153 | 65,9 | 0,57 |
|  | Гуляш | 80 | 13,6 | 13,9 | 3,41 | 165,8 | 0,3 | 1,2 | 0,01 | 0,3 | 113,6 | 177 | 53,7 | 3,8 |
|  | Компот из сух\фр. | 200 | 0,79 | 1,9 | 25,6 | 106,3 | 0,03 | 0,75 | 0,15 |  | 12,5 | 28,8 | 8,1 | 0,91 |
|  | Хлеб | 100 | 8,2 | 1,2 | 38,6 | 220 | 0,001 |  |  | 4 | 28 | 120 | 8 | 0,14 |
|  | **Итого:** |  | **28,23** | **23,1** | **104,14** | **702,73** | **0,878** | **7,18** | **0,21** | **4,63** | **282,3** | **478,8** | **135,7** | **5,95** |
|  | **Итого за день:** |  | **40,6** | **34,81** | **159,54** | **1109,88** | **0,937** | **7,82** | **0,32** | **6,89** | **502,1** | **707,8** | **140,1** | **6,99** |
| **7 день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 200 | 5,88 | 6,16 | 21,2 | 170,4 | 0,04 | 0,56 | 0,06 | 0,16 | 114,56 | 200 | 4,24 | 0,88 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 0,6 | 19,3 | 110 | 0,0005 |  |  | 2 | 14 | 66 | 4 | 0,7 |
|  | Чай с лимоном | 200 |  |  | 9,9 | 19,5 | 0,0005 | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **9,98** | **6,22** | **50,4** | **299,9** | **0,041** | **15,56** | **0,06** | **2,16** | **128,56** | **266** | **8,24** | **0,95** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сложный гарнир | 150 | 13,9 | 12,3 | 32,5 | 132,5 | 0,35 | 56,1 | 0,07 | 0,57 | 71,5 | 147 | 97,3 | 5 |
|  | Тефтели мясные | 30 | 20 | 9 | 6 | 187,16 | 0,014 | 1,3 | 0,05 | 0,4 | 5,3 | 122,06 | 10,3 | 3,6 |
|  | Сок | 200 | 0,2 | 0,4 | 21 | 100 | 0,04 | 12 | 0,03 | 0,06 |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 50 | 4,2 | 0,6 | 19,3 | 110 | 0,0005 |  |  | 2 | 14 | 60 | 4 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **38,3** | **22,3** | **78,7** | **529,66** | **0,405** | **64,4** | **0,15** | **3,03** | **90,8** | **329,06** | **111,6** | **9,3** |
|  | **Итого за день:** |  | **48,28** | **98,52** | **129,20** | **829,56** | **0,446** | **79,96** | **0,21** | **5,19** | **219,36** | **595,06** | **119,84** | **10,25** |
| **8 день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 80 | 11,1 | 12,5 | 52,16 | 310,05 | 0,15 | 1 | 0,1 | 0,02 | 196 | 230 | 10,2 | 0,5 |
|  | Коф. Напиток с молоком | 200 | 2,55 | 2,5 | 18,8 | 110 |  |  |  |  | 87,9 |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **13,65** | **15** | **70,96** | **420,05** | **0,15** | **1** | **0,1** | **0,02** | **283,9** | **230** | **10,2** | **0,5** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной на кур\бульоне | 250 | 3,3 | 13 | 16,35 | 102,85 | 0,08 | 23,28 | 0,53 | 0,28 | 106,78 | 33,2 | 27 | 0,55 |
|  | Кисель | 200 |  |  | 59,5 | 110,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пш\рж | 100 | 11,1 | 1 |  | 305 | 0,001 |  |  | 3 | 35 | 120 | 12 | 0,07 |
|  | **Итого:** |  | **14,4** | **14** | **72,85** | **518,35** | **0,09** | **23,28** | **0,53** | **3,28** | **141,78** | **153,2** | **39** | **0,62** |
|  | **Итого за день** |  | **28,5** | **29** | **143,81** | **938,4** | **0,24** | **24,28** | **0,54** | **3,3** | **425,68** | **383,2** | **49,2** | **1,12** |
| **9 день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Расстегай с повидлом | 70 | 8,63 | 6,3 | 27,7 | 304 | 0,15 | 2,5 | 0,1 | 0,02 | 196 | 230 | 10,2 | 0,5 |
|  | Чай с молоком | 200 | 2,25 | 2,5 | 18,8 | 106 |  |  |  |  | 87,9 |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **13,35** | **10,57** | **54,4** | **410** | **0,15** | **2,5** | **0,1** | **0,02** | **283,9** | **230** | **10,2** | **0,5** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной котлета рыбная | 150\100 | 18,28 | 12,42 | 23,36 | 294,5 | 0,5 | 3,6 | 0,105 | 0,54 | 127,79 | 362,13 | 48,6 | 2,3 |
|  | Хлеб пш\рж | 50 | 5,55 | 0,5 | 29,8 | 152,5 | 0,0005 |  |  | 1,5 | 17,5 | 60 | 6 | 0,35 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,79 | 1,9 | 25,6 | 106,3 | 0,03 | 0,75 | 0,15 |  | 12,5 | 28,8 | 8,1 | 0,91 |
|  | **Итого:** |  | **24,62** | **14,82** | **78,76** | **447** | **0,53** | **4,35** | **0,255** | **2,04** | **157,74** | **450,93** | **62,7** | **3,56** |
|  | **Итого за день:** |  | **37,97** | **25,35** | **133,16** | **857** | **0,68** | **6,85** | **0,355** | **2,06** | **441,64** | **680,93** | **72,9** | **4,06** |
| **10 день** | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная пшенная | 200 | 6,1 | 6,68 | 27,36 | 194 | 0,16 | 0,56 | 0,06 | 0,16 | 11,26 | 207 | 5,25 | 3,24 |
|  | Какао | 200 | 3,03 | 2,85 | 14,5 | 94 |  |  |  |  | 87,9 |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **9,13** | **9,53** | **41,86** | **382** | **0,16** | **0,56** | **0,06** | **0,16** | **99,16** | **207** | **5,25** | **3,24** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла отварная куском | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 0,008 | 3,8 |  |  | 14,06 |  |  | 0,53 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,8 | 4,2 | 26,8 | 141,42 | 0,35 | 2,13 | 0,05 | 0,2 | 144,34 | 82,5 | 31,2 | 0,78 |
|  | Котлета | 80 | 22,9 | 10,3 | 6,9 | 213,9 | 0,02 | 1,5 | 0,06 | 0,45 | 6 | 139,5 | 11,8 | 4,1 |
|  | Чай с шиповником | 200 |  |  | 10 | 39 | 0,001 | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 100 | 8,2 | 1,2 | 38,6 | 220 | 0,001 |  |  | 4 | 28 | 120 | 8 | 0,14 |
|  | **Итого:** |  | **37,47** | **18,14** | **85,64** | **651,88** | **0,38** | **37,43** | **0,11** | **4,65** | **192,4** | **342** | **51** | **5,55** |
|  | **Итого за день:** |  | **46,6** | **27,67** | **127,5** | **1033,88** | **0,54** | **37,99** | **0,17** | **4,81** | **291,56** | **549** | **56,25** | **8,79** |