****

|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждаю****Директор МБОУ Пестриковской СОШ** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А.Смирнова**  | **Согласованно****Начальник территориального отдела****Управления Федеральной службы по надзору**  **в сфере защиты прав потребителей и благополучия** **человека по Тверской области в Кашинском городском округе Тверской области** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Скрыпникова Е.А.** |

Примерное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период для организации горячего питания в МБОУ Пестриковской СОШ

Возрастная группа учащихся с 12 лет и старше

|  |
| --- |
| Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 12 и старше |

**День первый:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **19,81** | **21,98** | **93,94** | **603,20** |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 |
| 246 | Гуляш (из отварного мяса птицы в томатном соусе) | 50 | 6,68  | 7,04 | 0,43 | 82,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,00 | 0,40 | 17,00 | 81,60 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 3,70 | 8,50 | 26,25 | 155,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  | **23,39** | **17,05** | **128,99** | **694,85** |
| б/н | Овощи порционные (огурец свежий) | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,90 | 7,00 |
| 27 | Суп гороховый с мясом птицы | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 40 | Картофельное пюре на молоке со сл. маслом | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 |
| 29 | Рыбная котлета(яйцо) | 80 | 7,80 | 4,35 | 28,30 | 114,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,00 | 0,40 | 17,00 | 81,60 |
| б/н | Хлеб пш. | 40 | 3,55 | 0,55 | 23,20 | 114,50 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **43,20** | **39,03** | **222,93** | **1298,05** |

**День второй:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **16,27** | **23,79** | **117,24** | **749,50** |
| 22 | Овощное рагу (сл.масло) с мясом птицы | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,00 | 0,40 | 17,00 | 81,60 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,50 |
| б/н | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **31,92** | **19,09** | **155,51** | **949,85** |
| б/н | Овощи порционные (помидор свежий) | 50 | 0,96 | 0,05 | 5,25 | 24,50 |
| 13 | Суп картофельный с мясом птицы | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 |
| 34 | Греча отварная со сл. маслом  | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| 28 | Тефтели куриные | 70 | 13,06 | 7,76 | 30,64 | 260,74 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,00 | 0,40 | 17,00 | 81,60 |
| б/н | Хлеб пш. | 40 | 3,55 | 0,55 | 23,20 | 114,50 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **48,19** | **42,88** | **272,75** | **1699,35** |

 **День третий:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **34,63** | **18,37** | **87,60** | **617,60** |
| 42 | Картофель тушеный со сл.малом с мясом птицы | 200 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,00 | 0,40 | 17,00 | 81,60 |
| 4 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 3,70 | 8,50 | 26,25 | 155,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **38,63** | **27,12** | **113,13** | **866,95** |
| б/н | Овощи порционные (огурец свежий) | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,90 | 7,00 |
| 70 | Свекольник с мясом птицы и сметаной | 250/10 | 4,22 | 6,50 | 13,77 | 145,00 |
| 18 | Рис отварной со сл. маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 |
| 19 | Кура отварная  | 100 | 21,10 | 13,60 | - | 206,25 |
| б/н | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,00 | 0,40 | 17,00 | 81,60 |
| б/н | Хлеб пш. | 40 | 3,55 | 0,55 | 23,20 | 114,50 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **73,26** | **45,49** | **200,73** | **1484,55** |

**День четвертый:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **12,77** | **15,55** | **90,97** | **559,3** |
| 53 | Оладьи со сгущенкой | 130/20 | 6,90 | 9,26 | 40,95 | 273,80 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,50 |
| б/н | Яблоко | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **22,37** | **18,97** | **104,63** | **671,95** |
| б/н | Порционный овощи (помидор свежий) | 50 | 0,96 | 0,05 | 5,25 | 24,50 |
| 32 | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне мяса птицы | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 15 | Макароны отварные со сл. маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 |
| 246 | Гуляш (из отварного мяса птицы в томатном соусе) | 50 | 6,68  | 7,04 | 0,43 | 82,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,00 | 81,60 |
| б/н | Хлеб пш. | 40 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **35,14** | **34,52** | **257,97** | **1231,25** |

 **День пятый:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **40,26** | **33,7** | **116,52** | **895,31** |
| 34 | Греча отварная со сл. маслом  | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| 19 | Кура отварная  | 100 | 21,10 | 13,60 | - | 206,25 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **21,03** | **17,50** | **97,6** | **635,18** |
| б/н | Овощи порционные (огурец свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,9 | 7,0 |
| 30 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 27 | Ленивые голубцы со сл. маслом с мясом птицы | 200 | 12,32 | 13,64 | 23,36 | 267,33 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| б/н | Хлеб пш. | 40 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **61,29** | **51,2** | **214,12** | **1530,49** |

**День шестой:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **18,6** | **15,08** | **84,62** | **554,10** |
| 40 | Картофельное пюре на молоке со сл. маслом | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183,00 |
| 52 |  Рыба припущенная  | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| 4 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 |
|  | **ОБЕД** |  | **28,12** | **21,17** | **240,52** | **818,70** |
| б/н | Порционный овощи (помидор свежий) | 50 | 0,96 | 0,05 | 5,25 | 24,5 |
| 21 | Борщ с мясом птицы и со сметаной | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| 18 | Рис отварной со сл. маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| 41 | Котлета куриная (яйцо) | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| б/н | Хлеб пш. | 40 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| б/н | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **46,72** | **36,25** | **325,14** | **1372,80** |

**День седьмой:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **34,31** | **27,72** | **91,55** | **588,60** |
| 24 | Творожная запеканка со сметаной | 150/20 | 27,84 | 18,00 | 32,4 | 279,6 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,00 |
| б/н | Йогурт без содержания растительных жиров | 100 | 2,7 | 1,2 | 17,9 | 94,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **42,0** | **28,54** | **126,32** | **899,92** |
| б/н | Овощи порционные (огурец свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,9 | 7,0 |
| 26 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 34 | Греча отварная со сл. маслом  | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| 33 | Печень по-строгановски | 80 | 17,43 | 11,64 | 7,1 | 162,31 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| б/н | Хлеб пш. | 40 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **76,31** | **56,26** | **217,87** | **1488,52** |

**День восьмой:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **30,32** | **24,85** | **105,73** | **765,90** |
| 18 | Рис отварной со сл. маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| 41 | Котлета куриная (яйцо) | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 |
|  | **ОБЕД** |  | **36,11** | **13,60** | **99,33** | **667,35** |
| б/н | Порционный овощи (помидор свежий) | 50 | 0,96 | 0,05 | 5,25 | 24,5 |
| 25 | Рассольник на бульоне мяса птицы | 250 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 |
| 42 | Картофель тушеный со сл.малом с мясом птицы | 200 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| б/н | Хлеб пш. | 40 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **66,43** | **38,45** | **205,06** | **1433,25** |

**День девятый:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **21,37** | **33,06** | **68,30** | **620,53** |
| 67 | Омлет натуральный | 150 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| 4 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **21,77** | **10,66** | **118,54** | **658,95** |
| б/н | Овощи порционные (огурец свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,9 | 7,0 |
| 13 | Суп картофельный с мясом птицы | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| 52 |  Рыба припущенная  | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| б/н | Хлеб пш. | 40 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| б/н | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **43,14** | **43,72** | **186,84** | **1279,48** |

**День десятый:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **34,44** | **25,01** | **102,30** | **742,67** |
| 34 | Греча отварная со сл. маслом  | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| 33 | Печень по-строгановски | 80 | 17,43 | 11,64 | 7,1 | 162,31 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 |
|  | **ОБЕД** |  | **37,11** | **21,86** | **109,99** | **664,95** |
| б/н | Порционный овощи (помидор свежий) | 50 | 0,96 | 0,05 | 5,25 | 24,5 |
| 30 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 24 | Творожная запеканка со сметаной | 150/20 | 27,84 | 18,00 | 32,4 | 279,6 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| б/н | Хлеб пш. | 40 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **71,55** | **46,87** | **212,29** | **1407,62** |