****

|  |  |
| --- | --- |
| **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 и Стуловском филиале

Возрастная группа учащихся с 7 до 11 лет

|  |
| --- |
| Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 7 до 11 лет |

**День первый:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **17,97** | **20,48** | **85,13** | **547,05** |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 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 | 0,4 | 17,00 | 81,6 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **21,27** | **14,39** | **118,91** | **622,15** |
| б/н | Овощи порционные (огурец свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,9 | 7,0 |
| 27 | Суп гороховый с мясом птицы | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 |
| 40 | Картофельное пюре на молоке со сл. маслом | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 29 | Рыбная котлета(яйцо) | 80 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114,00 |
| 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** |  | **39,24** | **34,87** | **204,04** | **1169,20** |

**День второй:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **15,86** | **21,59** | **114,35** | **716,3** |
| 22 | Овощное рагу со сливочным маслом с мясом птицы | 150 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,00 | 0,4 | 17,00 | 81,6 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,57 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 |
| б/н | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **28,97** | **16,65** | **140,24** | **852,79** |
| б/н | Овощи порционные (помидор свежий) | 50 | 0,96 | 0,05 | 5,25 | 24,5 |
| 13 | Суп картофельный с мясом птицы | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,00 |
| 34 | Греча отварная со сливочным маслом  | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 28 | Тефтели куриные | 70 | 13,06 | 7,76 | 30,64 | 260,74 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
| 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 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **44,83** | **38,24** | **254,59** | **1569,09** |

 **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** | **87,6** | **617,6** |
| 42 | Картофель тушеный со сливочным маслом с мясом птицы | 150 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 |
| 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 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **31,73** | **21,6** | **101,57** | **747,05** |
| б/н | Овощи порционные (огурец свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,9 | 7,0 |
| 70 | Свекольник с мясом птицы и со сметаной | 200/10 | 3,38 | 5,2 | 11,02 | 116,00 |
| 18 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 19 | Кура отварная  | 80 | 16,88 | 10,88 | - | 165,00 |
| б/н | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 |
| 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 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **66,36** | **39,93** | **189,17** | **1364,65** |

**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 | 6,9 | 9,26 | 40,95 | 273,8 |
| 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 |
| б/н | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **20,18** | **16,49** | **94,12** | **598,85** |
| б/н | Порционный овощи (помидор свежий) | 50 | 0,96 | 0,05 | 5,25 | 24,5 |
| 32 | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне мяса птицы | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 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 | 17,0 | 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** |  | **32,95** | **32,04** | **185,09** | **1158,15** |

 **День пятый:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **33,61** | **29,11** | **104,58** | **777,25** |
| 34 | Греча отварная со сливочным маслом  | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 19 | Кура отварная  | 80 | 16,88 | 10,88 | - | 165,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,4 | 17,0 | 81,6 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,57 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **17,41** | **13,52** | **88,33** | **547,4** |
| б/н | Овощи порционные (огурец свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,9 | 7,0 |
| 30 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 |
| 27 | Ленивые голубцы со сливочным маслом с мясом птицы | 150 | 9,24 | 10,23 | 17,52 | 200,5 |
| 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** |  | **51,02** | **42,63** | **192,91** | **1324,65** |

**День шестой:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **17,58** | **17,08** | **77,81** | **508,35** |
| 40 | Картофельное пюре на молоке со сл. маслом | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 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** |  | **25,92** | **18,69** | **208,66** | **742,05** |
| б/н | Порционный овощи (помидор свежий) | 50 | 0,96 | 0,05 | 5,25 | 24,5 |
| 21 | Борщ с мясом птицы и со сметаной | 200 | 1,45 | 3,93 | 102,2 | 82,00 |
| 18 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 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** |  | **43,50** | **35,77** | **286,47** | **1250,40** |

**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** | **588,6** |
| 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** |  | **37,8** | **24,99** | **111,51** | **789,66** |
| б/н | Овощи порционные (огурец свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,9 | 7,0 |
| 26 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 |
| 34 | Греча отварная со сливочным маслом  | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 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** |  | **72,11** | **52,71** | **203,06** | **1378,26** |

**День восьмой:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **28,53** | **23,35** | **96,92** | **709,75** |
| 18 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 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 | 3,57 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 |
|  | **ОБЕД** |  | **35,71** | **12,58** | **95,94** | **643** |
| б/н | Порционный овощи (помидор свежий) | 50 | 0,96 | 0,05 | 5,25 | 24,5 |
| 25 | Рассольник на бульоне мяса птицы | 200 | 1,60 | 4,09 | 13,54 | 97,4 |
| 42 | Картофель тушеный со сливочным масло с мясом птицы | 150 | 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** |  | **64,24** | **35,93** | **192,86** | **1352,75** |

**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** |  | **19,46** | **8,59**  | **106,4** | **582,55** |
| б/н | Овощи порционные (огурец свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,9 | 7,0 |
| 13 | Суп картофельный с мясом птицы | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,00 |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 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** |  | **40,83** | **41,65** | **174,70** | **1203,08** |

**День десятый:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **31,96** | **23,14** | **90,36** | **665,86** |
| 34 | Греча отварная со сливочным маслом  | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 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** |  | **36,57** | **21,29** | **106,56** | **644,00** |
| б/н | Порционный овощи (помидор свежий) | 50 | 0,96 | 0,05 | 5,25 | 24,5 |
| 30 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 |
| 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** |  | **68,53** | **44,43** | **196,92** | **1309,86** |