**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тютюниковская основная общеобразовательная школа» Алексеевского городского округа**

Утверждаю

Директор МБОУ «Тютюниковская ООШ»

С.В. Козьменко

10-ти дневное **МЕНЮ**

рационов питания (осеннее-зимнее)/ (весенне- летнее)\*

для учащихся 7-11 лет на 2022-2023г (завтрак 74р 32коп)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Масса**  **порции (г)** | **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы**  **(г)** | **Ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 15 | Сыр твердый в нарезке | 10 | 2,3 | 3,4 | - | 40 |
| 173 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 3,8 | 4,4 | 18 | 152 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |  |
| Пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | **Фрукты**: (Банан ) | 1шт | 0,2 | 14,3 | 29,5 | 120 |
|  | Итого | 630 | 11,9 | 7,9 | 84,1 | 473,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)** |  |  |  |  |  |
| Пром | **Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»** | 200 | 5,6 6,4 9,4 116 | | | |
|  |  |  |  | | | |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из огурцов \* | 60 | 0,4 | 4,3 | 1,8 | 48 |
| Пром | Зеленый горошек | 60 | 3 | 0,1 | 4 | 42 |
| 54-2с | Борщ из св кап. с картоф со смет. | 250/10 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 279 | Тефтели «Детские» | 90 | 12,3 | 13,2 | 15,7 | 233 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 4,6 | 40,5 | 209 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
|  | Итого | 1070 | 29,4 | 28,4 | 135,3 | 932,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |
| 341 | Салат из фруктов / с сах пудрой | 100 | 0,6 | 0,3 | 9 | 41,1 |
| 741 | Ватрушка с повидлом | 85 | 5,5 | 3,9 | 26,6 | 261 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
|  | Итого | 385 | 6,3 | 4,2 | 50,7 | 359,1 |
|  | ***Итого за день:*** | **2085** | **53,2** | **46,9** | **279,5** | **1881,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник , 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 294  203 | Котлета рубленная из птицы  Макароны отварные | 90/150 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 |
| Пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | Йогурт питьевой | 100 | 4,2 | 1,8 | 4,8 | 52 |
|  | Итого | 590 | 19 | 12,8 | 86 | 534,4 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из помидоров \* | 60 | 0,4 | 5,9 | 1,5 | 62 |
| Пром | Огурец соленый | 60 | 1,2 | - | 0,4 | 16,8 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 5,7 | 7,1 | 14,5 | 145,1 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 21,8 | 10,5 | 340 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
|  | Итого | 1020 | 34,8 | 35,3 | 94,8 | 878,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |
| 681/94 | Оладьи со сгущенным молоком | 75/20 | 5,4 | 11 | 29 | 229 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
|  | Итого | 295 | 5,8 | 11,4 | 38,9 | 271 |
|  | ***Итого за день:*** | **1905** | **59,6** | **59,5** | **219,7** | **1683,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром | Зеленый горошек | 60 | 3 | 0,1 | 4 | 42 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 12,6 | 18 | 3,3 | 226 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | **Фрукты**: (Мандарин ) | 1шт | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
|  | Итого | 600 | 20,2 | 18,8 | 51,4 | 464,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 19 | Помидор свежий \* | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,5 | 45,6 |
| 45 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,5 | 3 | 4 | 47 |
| 54-7с | Суп картофельный с макар издел. | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 150 |
| 291 | Плов с курицей | 200 | 12,3 | 10 | 22 | 273 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Гост | Яблоко свежее | 150 | 0,5 | - | 16,5 | 69 |
|  | Итого | 970 | 24,4 | 14,7 | 106,7 | 746 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |
| Пром | Вафли | 70 | 14,6 | 14,9 | 33 | 316 |
| Пром | Кефир | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | Итого | 270 | 14,8 | 14,9 | 47 | 272 |
|  | ***Итого за день:*** | **1840** | **59,4** | **53,2** | **205,1** | **1547,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг , 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 239 | Запеканка творожн со /сметаной | 150 | 6,2 | 7,6 | 28,2 | 206 |
| 15 | Бутерброд с сыром/ батон | 15/30 | 3,6 | 4,8 | 10,3 | 94,2 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Гост | Шоколад молочный | 20 | 1,4 | 7 | 10 | 110 |
|  | Итого | 395 | 11,4 | 19,4 | 63,6 | 467,2 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-13-з | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,1 | 3 | 7 | 58 |
| 20 | Салат из огурцов \* | 60 | 0,4 | 4,3 | 1,8 | 48 |
| 54-8з | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,4 | 166,3 |
| 54-9м | Жаркое по- домашнему (гов) | 200 | 13,3 | 12,4 | 11,4 | 318 |
| 359 | Кисель из сока | 200 | - | - | 16 | 129 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
|  | Итого | 820 | 26,8 | 25,9 | 78,1 | 823,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |
| Пром | Печенье | 70 | 0,7 | 8,7 | 47,6 | 294 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
|  | Итого | 270 | 1,1 | 9,1 | 57,4 | 336 |
|  | ***Итого за день:*** | **1485** | **39,3** | **54,4** | **199,1** | **1626,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница , 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 285 | Макаронник с мясом | 240 | 8,4 | 10,8 | 38,4 | 283,9 |
| 684 | Чай с лимоном, сахаром | 200/7 | 0,2 | - | 15,3 | 59,7 |
| 15 | Бутерброд с маслом /батон | 10/30 | 2 | 8,6 | 10,3 | 114,4 |
| Пром | Йогурт питьевой | 100 | 4,2 | 1,8 | 4,8 | 52 |
|  | Итого | 547 | 14,8 | 21,2 | 68,8 | 510 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-15з | Икра овощная | 60 | 0,9 | 4,3 | 4 | 61,2 |
| 20 | Салат из помидоров \* | 60 | 0,4 | 5,9 | 1,5 | 62 |
| 54-1с | Щи из свежей кап. со сметаной | 250/10 | 5,8 | 7 | 7,1 | 116 |
| 232 | Рыба запеченная с овощами / сыр | 90 | 16,4 | 16 | 15 | 265,5 |
| 297 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 4,6 | 40,5 | 209 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Гост | Яблоко свежее | 150 | 0,5 | - | 16,5 | 69 |
|  | Итого | 1020 | 31,6 | 38,3 | 121,2 | 944,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |
| 403 | Оладьи с яблоками /сметаной | 85 | 6,6 | 4,4 | 51,8 | 279 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
|  | Итого | 285 | 6,8 | 4,4 | 58,3 | 305,8 |
|  | ***Итого за день:*** | **1852** | **53,2** | **63,8** | **248,3** | **1759,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник , 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая/маслом | 150 | 6,2 | 7,6 | 28,2 | 206 |
| 15 | Бутерброд с сыром/ батон | 15/30 | 3,6 | 4,8 | 10,3 | 94,2 |
| 684 | Чай с сахаром /лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 15,3 | 59,7 |
| Пром | **Фрукты**: (Апельсин) | 1шт | 1,8 | - | 16,8 | 79 |
|  | Итого | 750 | 11,8 | 12,4 | 70,6 | 438,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)** |  |  |  |  |  |
| Пром | **Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»** | 200 | 5,6 6,4 9,4 116 | | | |
|  |  |  |  | | | |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 77 | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | - | 57,6 |
| 54-2с | Борщ из св кап с картоф / смет. | 250/10 | 5,8 | 7,1 | 12,6 | 138 |
| 332 | Птица отварная | 90 | 13 | 5,1 | 4 | 114 |
| 203 | Макароны отварные | 150 | 5,2 | 3,7 | 25 | 166,5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
|  | Итого | 810 | 29,3 | 21,8 | 82,9 | 661,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |
| 734 | Блины со сгущенным молоком | 100/20 | 5,4 | 11 | 30 | 240 |
| 693 | Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 4 | 24,3 | 152 |
|  | Итого | 320 | 8,2 | 15 | 54,3 | 392 |
|  | ***Итого за день:*** | **2080** | **54,9** | **55,6** | **217,2** | **1608,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник , 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 280  171 | Фрикадельки с /соусом  Каша пшенная | 90/150 | 7,8 | 6,8 | 29 | 208 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 |
| 15 | Бутерброд с маслом /батон | 10/30 | 2 | 8,6 | 10,3 | 114,4 |
| Пром | **Фрукты**: (Киви) | 1шт | 1 | 0,6 | 10,3 | 48 |
|  | Итого | 490 | 14,8 | 20 | 65,6 | 486,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Огурец свежий\* | 60 | 0,4 | - | 1,8 | 9 |
| 71 | Винегрет овощной | 60 | 1,6 | 10 | 6,7 | 121,2 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 4,7 | 7,2 | 17 | 156,8 |
| Акт | Рыба запеченная | 90 | 11,2 | 4,5 | 1,5 | 150 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,7 | 4,6 | 40,7 | 208,5 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
|  | Итого | 860 | 26,6 | 26,8 | 115,6 | 878,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |
| 341 | Салат фруктовый с сах. пудрой | 100 | 0,6 | 0,3 | 8,9 | 41,1 |
| 741/764 | Ватрушка с повидлом | 100 | 13 | 7 | 40 | 265 |
| 684 | Чай с сахаром /лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 15,3 | 59,7 |
|  | Итого | 307 | 13,8 | 7,3 | 64,2 | 365,8 |
|  | ***Итого за день:*** | **1657** | **55,2** | **54,1** | **236,5** | **1731,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда,2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3,4 | - | 40 |
| 266  175 | Бифштекс рубленый «Детский»  Каша «Дружба» (гарнир) | 90/150 | 8,2 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Батон оскольский | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Гост | Шоколад молочный | 20 | 1,4 | 7 | 10 | 110 |
|  | Итого | 480 | 15,7 | 20,1 | 85,2 | 581,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-13-з | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,1 | 3 | 7 | 58 |
| 19 | Салат из помидоров \* | 60 | 0,4 | 5,9 | 1,5 | 62 |
| 54-9с | Суп картоф с макар изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 150 |
| 54-18м | Гуляш из мяса | 90 | 20 | 19 | 7,8 | 284 |
| 341 | Каша гречневая | 150 | 4,1 | 6,7 | 24 | 175,5 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
|  | Итого | 860 | 36,2 | 38,6 | 104,7 | 914,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |
| Пром | Печенье | 70 | 0,7 | 8,7 | 47,6 | 294 |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 129 |
|  | Итого | 270 | 1,1 | 9,1 | 57,4 | 336 |
|  | ***Итого за день:*** | **1610** | **53** | **67,8** | **261,4** | **1919,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг,2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром | Зеленый горошек | 60 | 3 | 0,1 | 4 | 42 |
| 268  304 | Биточки «Детские»  Рис отварной | 90/150 | 12,6 | 18 | 3,3 | 226 |
| 684 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 15,3 | 59,7 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | Йогурт питьевой | 100 | 4,2 | 1,8 | 4,8 | 52 |
|  | Итого | 567 | 23,6 | 20,4 | 48,9 | 484,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из огурцов \* | 60 | 0,4 | 4,3 | 1,8 | 47,4 |
| 54-18с | Свекольник /со сметаной | 250/10 | 2,2 | 5,4 | 13,3 | 110,3 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22,1 | 21,8 | 13,2 | 340 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Пром | Яблоко свежее | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
|  | Итого | 920 | 28,9 | 32,4 | 74,7 | 701,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |
| 15 | Сыр нарезка | 25 | 6 | 6,3 | - | 91 |
| 109 | Булочка домашняя | 80 | 5,7 | 6,8 | 148,5 | 278 |
| 628 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,9 |
|  | Итого | 305 | 12 | 13,1 | 155,2 | 396,9 |
|  | ***Итого за день:*** | **1792** | **64,5** | **65,9** | **278,8** | **1582,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница ,2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29,5 | 10,7 | 22,2 | 304,2 |
| Пром | Сметана | 20 | 0,1 | - | 14,4 | 57,9 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 |
| Пром | **Фрукты**: (Груша) | 1шт | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |
|  | Итого | 570 | 30,2 | 11 | 62 | 465,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор свежий\* | 60 | 0,7 | - | 2,3 | 13 |
| ттк | Кукуруза консервированная | 60 | 0,5 | 7 | - | 36 |
| 54-12с | Суп картоф. с гречневой крупой | 250 | 7,9 | 3,8 | 12,4 | 115,7 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 90 | 6,3 | 8,1 | 12,6 | 153 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,7 | 4,6 | 40,5 | 208,5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
|  | Итого | 860 | 23,2 | 24 | 109,1 | 711,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |
| ттк | Оладьи с изюмом /сгущ. молоком | 85 | 6,6 | 4,4 | 51,8 | 279 |
| 693 | Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 4 | 24,3 | 152 |
|  | Итого | 285 | 6,8 | 4,4 | 58 | 306 |
|  | ***Итого за день:*** | **1715** | **59,7** | **39,4** | **229,1** | **1482,7** |
|  | ***Итого среднее значение в день:*** | **1822,1** | **55,2** | **56** | **237,4** | **1682,3** |

(\*весенне- летний период замена салатов)

Разработчик: Бублик В.М.