Утверждаю

Заведующая МБОУ «Таёжинская нош»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Дубинкина

Приказ № 5 от 09.01.2025г.

**Десятидневное меню**

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-30з | Винегрет с сельдью | 60 | 3.2 | 7.9 | 4 | 100.3 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20.1 | 18.8 | 17.2 | 317.9 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 180 | 3.1 | 3 | 20.1 | 120.1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
|  | **Итого за Обед** | **770** | **34.8** | **36.3** | **89.2** | **822.8** |
|  | **Итого за день** | **770** | **34.8** | **36.3** | **89.2** | **822.8** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.6 | 3.1 | 1.8 | 37.5 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-7г | Рис припущенный | 150 | 3.5 | 4.8 | 35 | 196.8 |
| П/Ф | Котлеты Куриные | 100 | 13.7 | 12.3 | 8.7 | 200.5 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1.6 | 1.2 | 4.5 | 35.3 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 180 | 0.9 | 0 | 14.1 | 60.2 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
|  | **Итого за Обед** | **870** | **30.6** | **26.8** | **114.7** | **822.4** |
|  | **Итого за день** | **870** | **30.6** | **26.8** | **114.7** | **822.4** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16.5 | 3.9 | 232.1 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0.1 | 18.3 | 75.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
|  | **Итого за Обед** | **795** | **30.5** | **38.6** | **86.7** | **816.6** |
|  | **Итого за день** | **795** | **30.5** | **38.6** | **86.7** | **816.6** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 60 | 0.9 | 0.2 | 12.9 | 56.8 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8.6 | 6.1 | 13.9 | 144.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100 | 16.3 | 11.3 | 6.3 | 191.9 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| Пром. | Банан | 140 | 2.1 | 0.7 | 29.4 | 132.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
|  | **Итого за Обед** | **885** | **34** | **24.2** | **117.4** | **822.8** |
|  | **Итого за день** | **885** | **34** | **24.2** | **117.4** | **822.8** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.6 | 3.1 | 1.8 | 37.5 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 200 | 6.8 | 4.6 | 14.4 | 125.9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| П/Ф | Котлеты Куриные | 90 | 12.3 | 11.1 | 7.9 | 180.4 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1.4 | 1.9 | 2.2 | 31.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
|  | **Итого за Обед** | **885** | **36** | **30.6** | **98.5** | **813.4** |
|  | **Итого за день** | **885** | **36** | **30.6** | **98.5** | **813.4** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-9р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100 | 19 | 22 | 5.5 | 295.6 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
|  | **Итого за Обед** | **860** | **32.8** | **33.4** | **97.2** | **820.5** |
|  | **Итого за день** | **860** | **32.8** | **33.4** | **97.2** | **820.5** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 116.1 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16.9 | 6.9 | 5.3 | 151.6 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Апельсин | 140 | 1.3 | 0.3 | 11.3 | 52.9 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **35.4** | **27.7** | **106.8** | **818.3** |
|  | **Итого за день** | **910** | **35.4** | **27.7** | **106.8** | **818.3** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100 | 16.3 | 11.3 | 6.3 | 191.9 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 |
| Пром. | Банан | 140 | 2.1 | 0.7 | 29.4 | 132.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
|  | **Итого за Обед** | **895** | **31.6** | **28** | **110.9** | **821.4** |
|  | **Итого за день** | **895** | **31.6** | **28** | **110.9** | **821.4** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| ДП-2ос | Салат из отварной фасоли | 100 | 6.7 | 5.9 | 17.9 | 151.4 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.9 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20.1 | 18.8 | 17.2 | 317.9 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| Пром. | Апельсин | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 56.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
|  | **Итого за Обед** | **905** | **39.6** | **28.5** | **102** | **821.1** |
|  | **Итого за день** | **905** | **39.6** | **28.5** | **102** | **821.1** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 35 | 8.1 | 10.3 | 0 | 125.4 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6.6 | 5.1 | 28.7 | 187 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16.5 | 3.9 | 232.1 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 180 | 0.4 | 0.1 | 16.5 | 68.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| Пром. | Апельсин | 140 | 1.3 | 0.3 | 11.3 | 52.9 |
|  | **Итого за Обед** | **805** | **40.2** | **38.2** | **79.4** | **822.4** |
|  | **Итого за день** | **805** | **40.2** | **38.2** | **79.4** | **822.4** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3***