**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директора МОУ Керчомскаясредняя**

**общеобразовательная школа**

**Кузнецова И.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Примерное десятидневное меню**

**МОУ Керчомская средняя общеобразовательная школа**

**с 11 лет и старше**

**сезонность: осеннее-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименованиеблюда** | **Выход** | **Пищевыевещества** | | | **Энергетическаяценность (ккал)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Киви |  |  |  |  |  |
| **29** | Салат из свеклы с яблоками | **100** | **1,11** | **5,16** | **12,29** | **89,01** |
| **105** | Каша рисовая с м\с | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| **247** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| **341** | Хлебмаслослив сыр | 50/5/30 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| **145** | Запеканка из творога с изюмом | 200 | 22,47 | 7.13 | 59,85 | 393.45 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **55** | Щи из свеж капусты со см | 250/10 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 |
| **170** | Рыба запеченная с яйцом | 120 | 14,92 | 9,91 | 5,50 | 170,87 |
| **216** | Пюрекартофельное | 180/10 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,55 |
| **242** | Какао со сгущмолоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| **1** | Салат витаминный c зеленью | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Мандарин |  |  |  |  |  |
| **13** | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,22 | 0,08 | 24,10 | 93.87 |
|  | Яйцоотварное | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| **103** | Каша боярская | 200/5 | 9,80 | 13,94 | 41,73 | 331,58 |
|  | Хлеб с масламслив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| **271** | Какао со сгущ молоком | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **33** | Рассольниксо сметан. | 250/10 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| **173** | Плов из говядины | 200/10 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 |
| **265** | Чай с лимоном | 200/7 | 0,007 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| **27** | Салат из свеклы с сыром | 100 | 4,5 | 4,7 | 8,3 | 94 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко |  |  |  |  |  |
| **16** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,72 | 10.08 | 3.00 | 103.60 |
| **103** | Каша пшенная с м\с | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
|  | Хлеб с масламслив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| **145** | Пудинг из творога | 190 | 25,17 | 9,01 | 40,96 | 147,22 |
| **254** | Компотизяблок | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **45** | Суп с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 |
| **210** | Рыба на пару | 120 | 19,39 | 16,67 | 4,99 | 248,21 |
| **227** | Рожки отварные | 180/10 | 4 | 4 | 24 | 141 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| **300** | Чай с с вареньем | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| **282** | Булочка | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,20 |
| **1** | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10.14 | 8,32 | 129,26 |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **21** | Салат из помидоров с сладким перцем | 100 | 1,06 | 10,10 | 3,72 | 110,14 |
| **104** | Каша гречневая вязкая на молоке | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 |
|  | банан |  |  |  |  |  |
| **341** | Хлебмаслослив сыр | 50/5/30 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **253** | Компотиз св фруктов | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **39** | Суп с макарон из-ми | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| **163** | Жаркое по-домашнему | 220/10 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| **6** | Салат из капусты с яблоками | 100 | 1,08 | 10,20 | 6,32 | 121.40 |
| **275** | Кисель из повидла | 200 | 0,15 | - | 38,71 | 155,43 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин |  |  |  |  |  |
| **97** | Каша манная с м\с | 200/5 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 |
|  | Яйцоотварное | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| **245** | Какао со сгущ | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  | Хлеб с масламслив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| **5** | Салат из капусты с огурцами | 100 | 2,22 | 11,02 | 3,40 | 121,74 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **27** | Борщ с картофелем и с кап со сметаной | 250/10 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
| **204** | Макароныотварные | 180/10 | 6,62 | 6,345 | 42,39 | 253,31 |
| **172** | Биточки говяжие | 100/10 | 33,11 | 41,10 | 6,67 | 525,61 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 |
| **22** | Салат из свежих помидоров с сыром | 100/10 | 1,0 | 10,16 | 4,60 | 113,92 |
| **287** | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **29** | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1.11 | 5,16 | 12.29 | 89.01 |
| **103** | Каша пшенная с м\с | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
|  | Хлеб с масламслив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
|  | Груша |  |  |  |  |  |
| **270** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник | 250/10 | 5,03 | 11,33 | 32,38 | 149,6 |
| **216** | Пюре картофельное | 180/10 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,55 |
| **185** | Рыбные зразы | 120 | 7,9 | 7,9 | 8,00 | 138,10 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| **247** | Компот | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| **2** | Салат витаминный | 100 | 1,14 | 10.14 | 11,54 | 141,94 |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Киви |  |  |  |  |  |
| **30** | Салат из огурцов с зеленым луком | 100 | 0,85 | 5.08 | 3.31 | 61.50 |
| **341** | Хлебмаслослив сыр | 50/5/30 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| **269** | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
| **141** | Запеканка из творога | 190 | 29,22 | 12.11 | 29,1 | 342,23 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **27** | свекольник со сметаной | 200/10 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
| **162** | Гуляш | 100/50 | 30,78 | 34,38 | 9,58 | 470,77 |
| **201** | Рисрассыпчатый | 180/10 | 4,66 | 6,10 | 48,33 | 270,21 |
| **254** | Компотизсв.яблок | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| **9** | Салат из моркови | 100 | 1.14 | 10,08 | 10,38 | 136,80 |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Гранат |  |  |  |  |  |
| **5** | Салат из белокочанной капусты с помидорами | 100 | 2,22 | 11,2 | 3.40 | 121,74 |
| **106** | Каша ячневая с м\с | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 |
|  | Хлеб с масламслив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
|  | Яйцоотварное | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| **296** | Час с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **42** | Суп рыбный с картоф | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,70 | 116,24 |
| **240** | Картофель отварной в молоке | 180/10 | 2,09 | 4 69 | 18,14 | 121,64 |
| **192** | Кураотварная | 120/30 | 25,87 | 25,87 | 1,37 | 344,60 |
| **242** | Какао со сгущмолоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| **154** | Сырники из творогом | 180/10 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 |
| **16** | Салат из свежих огурцовcзеленым горошком | 100 | 0,72 | 10,08 | 3,00 | 103,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко |  |  |  |  |  |
| **1** | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10.14 | 8,32 | 129,26 |
| **105** | Каша рисовая с м/с | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
|  | Хлеб с масламслив | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| **294** | Чай с лимоном/15/8 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **18** | Борщ из св капусты | 250/10 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| **196** | Гречка рассыпчатая | 180/10 | 10,48 | 6,52 | 54 | 316,56 |
| **171** | Котлеты мяс.соус | 90/30 | 13,88 | 15,24 | 7,46 | 229,78 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| **242** | Час с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|  | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 1,90 | 10,12 | 6,26 | 123,76 |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| **29** | Свекла с яблоками | 100 | 1,11 | 5.16 | 12.29 | 89.01 |
| **100** | Каша геркулесовая с м\с | 200/5 | 6,33 | 8,90 | 24,49 | 207,38 |
| **341** | Хлебмаслослив сыр | 50/5/30 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
|  | Банан |  |  |  |  |  |
| **299** | Чай с медом | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **35** | Свекольник | 250/10 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| **160** | Зразы рыбные с соусом | 120 | 7,90 | 7,90 | 8,00 | 138,10 |
| **204** | Макароныотварные | 180/10 | 6,62 | 6,345 | 42,39 | 253,31 |
| **253** | Компотизсв фруктов | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
|  | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| **22** | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,00 | 10,16 | 4,60 | 113,92 |