УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБОУ ООШ с. Покровка
_____ Кавтасьева Т.В.
«13» января 2022 г.

# ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 день | **Завтрак:**<br>1. Каша Манная<br>2. Кофейный напиток<br>3. Батон с маслом<br><br>10.00 Яблоки<br><br>**Обед:**<br>1. Суп с клецками<br>2. Жаркое по-домашнему<br>3. Кисель<br>4. Хлеб пшеничный и ржаной<br>5. Салат из консервированного горошка<br><br>**Полдник:**<br>1. Лапшевник с творогом<br>2. Какао | 6 день | **Завтрак:**<br>1. Каша Дружба<br>2. Кофейный напиток<br>3. Батон с маслом<br><br>10.00 Сок<br><br>**Обед:**<br>1.Рассольник<br>2. Картофельное пюре с котлетой<br>3. Кисель<br>4. Хлеб пшеничный и ржаной<br>5.Салат из свеклы<br><br>**Полдник:**<br>1. Запеканка рисовая с творогом<br>2. Какао |
| 2 день | **Завтрак:**<br>1. Каша Геркулесовая<br>2. Кофейный напиток<br>3. Батон с маслом<br><br>10.00 Йогурт<br><br>**Обед:**<br>1. Борщ<br>2. Плов из птицы<br>3. Напиток из шиповника<br>4. Хлеб пшеничный и ржаной<br>5. Салат из моркови<br><br>**Полдник:**<br>1. Каша гречневая с маслом<br>2. Чай с сахаром<br>3. Хлеб<br><br>. | 7 день | **Завтрак:**<br>1. Каша Ячневая<br>2. Кофейный напиток<br>3. Батон с маслом<br><br>10.00 Яблоко<br><br>**Обед:**<br>1. Суп с рыбными фрикадельками<br>2. Макароны с гуляшом<br>3. Компот из сухофруктов<br>4. Хлеб пшеничный и ржаной<br><br>**Полдник:**<br>1. Сырники с творогом<br>2. Чай с сахаром<br><br>. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 день | **Завтрак:**<br>1. Каша Кукурузная<br>2. Кофейный напиток<br>3. Батон с маслом<br><br>10.00 Сок<br><br>**Обед:**<br>1. Суп гороховый<br>2. Макароны с котлетой из минтая<br>3. Кисель<br>4. Хлеб пшеничный и ржаной<br>5. Салат из свежей капусты<br><br>**Полдник:**<br>1 Ленивые вареники с творогом и маслом<br>2 Какао<br><br>. | 8 день | **Завтрак:**<br>1. Каша Рисовая<br>2. Какао<br>3. Батон с маслом<br><br>10.00 Йогурт<br><br>**Обед:**<br>1. Суп вермишелевый<br>2. Ленивые голубцы<br>3. Напиток из шиповника<br>4. Хлеб пшеничный и ржаной<br><br>**Полдник:**<br>1.Картофельная запеканка с мясом<br>2. Чай с сахаром<br>3. Хлеб<br><br>. |
| 4 день | **Завтрак:**<br>1. Каша Пшеничная<br>2. Какао<br>3. Батон с маслом<br><br>10.00 Йогурт<br><br>**Обед:**<br>1. Суп харчо<br>2. Капуста тушенная с отварной курицей<br>3. Компот из сухофруктов<br>4. Хлеб пшеничный и ржаной<br><br>**Полдник**<br>1. Картофельная запеканка с мясом<br>2. Чай с сахаром<br>3. Хлеб | 9 день | **Завтрак:**<br>1.Каша Пшенная<br>2. Какао<br>3. Батон с маслом<br><br>10.00 Сок<br><br>**Обед:**<br>1.Суп харчо<br>2. Гречка с гуляшом<br>3.Кисель<br>4. Хлеб пшеничный и ржаной<br><br>**Полдник:**<br>1. Запеканка из творога<br>2. Чай с сахаром |
| 5 день | **Завтрак:**<br>1. Каша пшенная<br>2. Кофейный напиток<br>3. Батон с маслом<br><br>10.00 Яблоко<br><br>**Обед:**<br>1. Щи из свежей капусты<br>2. Гречка с гуляшом<br>3. Напиток из шиповника<br>4. Хлеб пшеничный и ржаной<br>5.Салат из горошка | 10 день | **Завтрак:**<br>1. Каша Кукурузная<br>2. Кофейный напиток<br>3. Батон с маслом<br><br>10.00 Яблоко<br><br>**Обед:**<br>1. Щи из свежей капусты<br>2. Картофельное пюре с куриной котлетой<br>3. Компот из сухофруктов<br>4. Хлеб пшеничный и ржаной |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **<u>Полдник:</u>**<br>**1.Сдоба**<br>**2. Чай с сахаром**<br>**3. Омлет** | | **<u>Полдник:</u>**<br>**1. Сдоба**<br>**2. Чай с сахаром**<br>**3. Салат степной** |

**Ежедневно используется йодированная соль Аскорбиновая кислота по 0,05 мг., на каждого ребенка**

***1-й день.***

| | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Калорийность, гр. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша манная | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 212,22 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 3,97 | 16,69 | 114,66 |
| | Яблоко | 90 | 0,36 | | 8,82 | 39,6 |
| Завтрак | **Итого** | | **10,68** | **11,98** | **58,69** | **510,48** |
| | Суп с клецками | 200 | 1,65 | 2,48 | 6,2 | 116,87 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 24,47 | 6,27 | 21,76 | 277,66 |
| | Салат из горошка | 45 | 1,34 | 2,33 | 2,81 | 37,62 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Хлеб | 90 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 181 |
| Обед | **Итого** | | **33,54** | **12,02** | **88,05** | **673,15** |
| | Лапшевник с творогом | 150 | 12,21 | 11,66 | 31,2 | 283 |
| | Какао | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 212,83 |
| Полдник | **Итого** | | **15,88** | **14,85** | **47,02** | **495,83** |
| | Всего за день: | | 60,1 | 38,85 | 193,76 | 1679,46 |

***2-й день.***

| | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Калорийность, гр. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша "Геркулесовая" | 180 | 3,79 | 5,48 | 19,03 | 141 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 212,22 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 3,97 | 16,69 | 114,66 |
| | Йогурт | 100 | 2,8 | 3,5 | 4,5 | 62 |
| Завтрак | **Итого** | | **12,25** | **15,36** | **54,58** | **529,88** |
| | Борщ с мясом | 200 | 7,91 | 5,81 | 10,98 | 128 |
| | Плов из птицы | 180 | 17,01 | 14,35 | 30,1 | 317,25 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 23,05 | 94,9 |
| | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,57 | 6,97 | 31,38 |
| | Хлеб | 90 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 181 |
| Обед | **Итого** | | **32,43** | **21,67** | **110,38** | **752,53** |
| | Каша гречневая с маслом | 150 | 7,6 | 6,8 | 37,3 | 245,9 |
| | Хлеб | 20 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 47 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54,4 |
| Полдник | **Итого** | | **7,66** | **6,82** | **47,29** | **347,3** |
| | Всего за день: | | 52,34 | 43,85 | 212,25 | 1629,71 |

*3-й день.*

| | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Калорийность, гр. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша "Кукурузная" | 150 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 212,22 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 3,97 | 16,69 | 114,66 |
| | Сок | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |
| Завтрак | **Итого** | | **11,08** | **11,24** | **67,14** | **536,88** |
| | Суп гороховый | 200 | 5 | 4,21 | 13,06 | 231,69 |
| | Макароны с рыбной тефтелей | 200 | 13,1 | 3,32 | 38,41 | 239,44 |
| | Салат из свежей капусты | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,41 | 52,44 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Хлеб | 90 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 181 |
| Обед | **Итого** | | **25,02** | **11,51** | **114,16** | **764,57** |
| | Ленивые вареники с творогом | 155 | 17 | 15 | 22,8 | 300 |
| | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| Полдник | **Итого** | | **20,67** | **18,19** | **38,62** | **407** |
| | Всего за день: | | 56,77 | 40,94 | 219,92 | 1708,45 |

*4-й день.*

| | Наименование блюда | Выход, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Калорийность, гр. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша "Пшеничная" | 150 | 6,44 | 7,53 | 33,38 | 193 |
| | Какао | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 212,83 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 3,97 | 16,69 | 114,66 |
| | Йогурт | 100 | 2,8 | 3,5 | 4,5 | 62 |
| Завтрак | **Итого** | | **15,72** | **18,19** | **70,39** | **582,49** |
| | Суп харчо | 200 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 |
| | Капуста тушенная | 150 | 2,77 | 4,83 | 10,78 | 97,8 |
| | Курица отварная | 50 | 11,3 | 8,5 | 0 | 121,66 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 |
| | Хлеб | 90 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 181 |
| Обед | **Итого** | | **25,52** | **20,48** | **96,35** | **655** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Картофельная запеканка с мясом | 165 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 |
| | Хлеб | 20 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 47 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54,4 |
| Полдник | **Итого** | | **12,19** | **9,52** | **35,69** | **338,4** |
| | Всего за день: | | 53,43 | 48,19 | 202,43 | 1575,89 |

***5-й день.***

| | **Наименование блюда** | **Выход, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы, гр.** | **Калорийность, гр.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша пшённая | 170 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 184,38 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 212,22 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 3,97 | 16,69 | 114,66 |
| | Яблоко | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 |
| Завтрак | **Итого** | | **10,61** | **11,64** | **66,19** | **550,86** |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 1,7 | 4,82 | 6,69 | 199,78 |
| | Гречка с гуляшом | 200 | 18,33 | 16,65 | 36,1 | 381,9 |
| | Салат из горошка | 45 | 1,34 | 2,33 | 2,81 | 42,6 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 23,05 | 94,9 |
| | Хлеб | 90 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 181 |
| Обед | **Итого** | | **28,13** | **24,74** | **107,93** | **900,18** |
| | Омлет | 100 | 7,67 | 9,49 | 7,91 | 155,29 |
| | Сдоба | 50 | 7,4 | 6,94 | 46,6 | 109 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54,4 |
| Полдник | **Итого** | | **7,46** | **6,96** | **56,59** | **318,69** |
| | Всего за день: | | 46,2 | 43,34 | 230,71 | 1769,73 |

***6-й день.***

| | **Наименование блюда** | **Выход, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы, гр.** | **Калорийность, гр.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша Дружба | 170 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 212,22 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 3,97 | 16,69 | 114,66 |
| | Сок | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |
| Завтрак | **Итого** | | **11** | **11,28** | **72,52** | **558,88** |
| | Рассольник | 200 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,8 |
| | Котлета из птицы | 85 | 12,5 | 14,1 | 8,4 | 220,5 |
| | Салат из свеклы | 45 | 0,64 | 2,74 | 3,76 | 42,25 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Хлеб | 90 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 181 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Обед | **Итого** | | **23,77** | **26,73** | **102,38** | **734,3** |
| | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 10,49 | 9,93 | 56,59 | 170 |
| | Какао | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 212,83 |
| Полдник | **Итого** | | **14,16** | **13,12** | **72,41** | **382,83** |
| | Всего за день: | | 48,93 | 51,13 | 247,31 | 1676,01 |

***7-й день.***

| | **Наименование блюда** | **Выход, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы, гр.** | **Калорийность, гр.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша Ячневая | 150 | 4,98 | 5,69 | 21,1 | 153 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 212,22 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 3,97 | 16,69 | 114,66 |
| | Яблоко | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 |
| Завтрак | **Итого** | | **11** | **12,43** | **60,97** | **519,48** |
| | Суп с рыбными фрикадельками | 200 | 5,61 | 3,03 | 15,67 | 130,95 |
| | Макароны с гуляшом | 200 | 16,98 | 11,71 | 34,94 | 326,32 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 |
| | Хлеб | 90 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 181 |
| Обед | **Итого** | | **29,07** | **15,7** | **114,88** | **739,97** |
| | Сырники из творога со сгущ.молоком | 90 | 10,49 | 9,26 | 21,4 | 210,6 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54,4 |
| Полдник | **Итого** | | **11,3** | **9,28** | **37,09** | **265** |
| | Всего за день: | | 51,37 | 37,41 | 212,94 | 1524,45 |

***8-й день.***

| | **Наименование блюда** | **Выход, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы, гр.** | **Калорийность, гр.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша Рисовая | 160 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 249,05 |
| | Какао | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 212,83 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 3,97 | 16,69 | 114,66 |
| | Йогурт | 100 | 2,8 | 3,5 | 4,5 | 62 |
| Завтрак | **Итого** | | **11,45** | **14,55** | **59,52** | **638,54** |
| | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 200,68 |
| | Ленивые голубцы | 200 | 17,68 | 11,35 | 25,06 | 273,33 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 23,05 | 94,9 |
| | Хлеб | 90 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 181 |
| Обед | **Итого** | | **24,44** | **15,12** | **104,53** | **749,91** |
| | Картофельная запеканка с мясом | 165 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54,4 |
| | Хлеб | 20 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 47 |
| Полдник | **Итого** | | **18,27** | **10,46** | **74,97** | **338,4** |
| | Всего за день: | | 54,16 | 40,13 | 239,02 | 1726,85 |

***9-й день.***

| | **Наименование блюда** | **Выход, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы, гр.** | **Калорийность, гр.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша Пшенная | 170 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 184,38 |
| | Какао | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 212,83 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 3,97 | 16,69 | 114,66 |
| | Сок | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |
| Завтрак | **Итого** | | **11,82** | **12,06** | **73,98** | **575,87** |
| | Суп харчо | 200 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 |
| | Гречка с гуляшом | 200 | 18,33 | 16,65 | 36,1 | 381,9 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Хлеб | 90 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 181 |
| Обед | **Итого** | | **29,38** | **23,78** | **114,68** | **775,74** |
| | Запеканка из творога | 140 | 21,05 | 14,46 | 20,58 | 296,4 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54,4 |
| Полдник | **Итого** | | **21,11** | **14,48** | **30,57** | **350,8** |
| | Всего за день: | | 62,31 | 50,32 | 219,23 | 1702,41 |

***10-й день.***

| | **Наименование блюда** | **Выход, гр.** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы, гр.** | **Калорийность, гр.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Каша Кукурузная | 150 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 146 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 212,22 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 3,97 | 16,69 | 114,66 |
| | яблоко | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 |
| Завтрак | **Итого** | | **12,23** | **12,02** | **67,77** | **512,48** |
| | Щи | 200 | 1,36 | 3,85 | 5,35 | 199,78 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,8 |
| | котлета куриная | 85 | 9,28 | 2,99 | 9,68 | 220,5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 |
| | Хлеб | 90 | 6,08 | 0,94 | 39,28 | 181 |
| Обед | **Итого** | | **8,93** | **8,65** | **85,97** | **812,78** |
| | Салат степной | 80 | | | | 86 |
| | Хлеб | 20 | | | | 47 |
| | Сдоба | 50 | 7,4 | 6,94 | 46,6 | 109 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 54,4 |
| Полдник | **Итого** | | **7,46** | **6,96** | **56,59** | **296,4** |
| | Всего за день: | | 16,75 | 15,97 | 151,38 | 1621,66 |