Утверждаю

Директор МКОУ «Солигаличская СОШ»

Л.Н. Смирнова

Приказ № 186 от 3 сентября 2020 года

**Меню для учащихся 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование** | **Вес** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** | **N** |
| **блюда** | **блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ческая ценность** | **рецептуры** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** |
| **завтрак** | Каша пшеничная с маслом | 200/5 | 8 | 11,06 | 44,32 | 312 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **10,89** | **11,36** | **68,28** | **422,14** |  |
| **обед** | Салат из свежей капусты | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,59 | 94,12 |  |
|  | Суп лапша | 250 | 2,5 | 5,8 | 11,3 | 113 |  |
|  | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 |  |
|  | Греча рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 9,84 | 231 |  |
|  | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 |  |
| **итого за обед** |  |  | **31,2** | **33,53** | **84,37** | **892,86** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **42,09** | **44,89** | **152,65** | **1315** |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Макароны отварные с яйцом | 150/1 | 10,12 | 12,1 | 28,78 | 264,9 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **13,01** | **12,4** | **52,74** | **375,04** |  |
| **обед** | Свежий огурец | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 |  |
|  | Рассольник | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,68 | 120,5 |  |
|  | Тефтели | 60/100 | 9,84 | 16,94 | 17,44 | 262,00 |  |
|  | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,40 | 28,00 | 210,11 |  |
|  | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 36,7 | 122,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 |  |
|  | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,02 | 8,10 | 43,00 |  |
| **итого за обед** |  |  | **21,2** | **28,3** | **135,29** | **902,41** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **34,21** | **40,7** | **188,03** | **1277,45** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша пшённая с маслом | 200/5 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 |  |
|  | Какао | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125 |  |
|  | Хлеб пшеничный с колбасой | 30/20 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 155 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **17,38** | **23,53** | **113,32** | **720** |  |
| **обед** | Салат из свёклы с яблоком | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |  |
|  | Суп гороховый | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 |  |
|  | Котлета рубленая, мясная | 80 | 8,27 | 10,02 | 8,79 | 131,00 |  |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |  |
|  | Кисель | 200 | 0 | 0 | 29 | 125 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 |  |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |
| **итого за обед** |  |  | **27,44** | **27,03** | **144,52** | **918,4** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **44,82** | **50,56** | **257,84** | **1638,40** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Запеканка творожная со сгущенкой | 150/10 | 20,5 | 15,2 | 39 | 378 |  |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **23,39** | **15,5** | **63,36** | **489,74** |  |
| **обед** | Свежий помидор | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 |  |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,78 | 4,90 | 6,13 | 75,70 |  |
|  | Рыба отварная | 80 | 13,60 | 5,69 | 0,65 | 107,64 |  |
|  | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,40 | 28,00 | 210,11 |  |
|  | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 36,7 | 122,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66 |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
| **итого за обед** |  |  | **24,11** | **17,17** | **111,05** | **710,79** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **47,5** | **32,67** | **174,41** | **1200,53** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша манная с маслом | 200/5 | 8,4 | 11,9 | 37 | 289 |  |
|  | Чай | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 43,00 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **11,29** | **12,2** | **60,96** | **372** |  |
| **обед** | Соленый огурей | 60 | 0,74 | 0,06 | 0 | 12 |  |
|  | Суп рисовый с курой | 250/15 | 0,56 | 4,89 | 0,57 | 51,50 |  |
|  | Печень по-строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,00 |  |
|  | Рожки отварные | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |  |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 86,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66 |  |
| **итого за обед** |  |  | **24,42** | **24,48** | **80,46** | **673,14** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **35,71** | **36,68** | **141,42** | **1045,14** |  |
| **Среднее значение** |  |  | **40,86** | **41,1** | **182,87** | **1295,3** |  |
| **за период:** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** |
| **завтрак** | Каша ячневая с маслом | 200/5 | 7,31 | 10,98 | 39,2 | 286 |  |
|  | Чай | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **10,2** | **11,28** | **63,16** | **396,14** |  |
| **обед** | Свежий помидор | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 |  |
|  | Суп молочный | 250 | 5,12 | 3,81 | 16 | 164,8 |  |
|  | Жаркое по-домашнему из говядины | 175 | 16,20 | 18,09 | 16,58 | 295,00 |  |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 |  |
| **итого за обед** |  |  | **26,03** | **22,87** | **79,55** | **680,74** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **36,23** | **34,15** | **142,71** | **1076,88** |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша геркулесовая с маслом | 250/5 | 6,9 | 4 | 36,96 | 208 |  |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **9,79** | **4,3** | **61,32** | **319,74** |  |
| **обед** | Свежий огурец | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 |  |
|  | Суп вермишелевый с курой | 250/20 | 2,89 | 2,83 | 15,70 | 100,13 |  |
|  | Котлета рыбная | 80 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 104,3 |  |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |  |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 86,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 |  |
|  | Киви | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
| **итого за обед** |  |  | **22,31** | **9,92** | **101,5** | **592,36** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **32,1** | **14,22** | **162,82** | **912,1** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша пшеничная с маслом | 200/5 | 8 | 11,06 | 44,32 | 312 |  |
|  | Чай | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **10,89** | **11,36** | **68,28** | **422,14** |  |
| **обед** | Салат картофельный с огурцом и зелёным горошком | 100 | 1,75 | 6,18 | 0,8 | 99,5 |  |
|  | Суп с крупой | 250 | 1,20 | 4,90 | 2,60 | 52,60 |  |
|  | Котлета из птицы | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 |  |
|  | Капуста тешеная | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,78 | 97,80 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 |  |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |
| **итого за обед** |  |  | **24,3** | **28,2** | **121,11** | **868,18** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **35,19** | **39,56** | **189,39** | **1290,32** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша пшенная с маслом | 200/5 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 |  |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **11,19** | **14,9** | **96,86** | **551,74** |  |
| **Обед** | Свежий огурец | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 |  |
|  | Борщ со сметаной | 250/10 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 |  |
|  | Сосиска отварная | 80 | 8,03 | 22,62 | 0,36 | 238,00 |  |
|  | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150/5 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |  |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,35 | 0,08 | 36,7 | 122,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 |  |
|  | Киви | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
| **итого за обед** |  |  | **17,93** | **30,99** | **107,11** | **759,93** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **29,12** | **45,89** | **203,97** | **1311,67** |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша рисовая с маслом | 200/5 | 2,9 | 4,95 | 36,21 | 272,5 |  |
|  | Чай | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **5,79** | **5,25** | **60,17** | **382,64** |  |
| **обед** | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |  |
|  | Рассольник ленинградский | 250/15 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 117,9 |  |
|  | Гуляшь | 50/75 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | 147 |  |
|  | Картофельное пюре | 100 | 216 | 3,73 | 14,7 | 104 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 86,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,30 | 13,38 | 66,00 |  |
| **итого за обед** |  |  | **240,42** | **21,91** | **95,05** | **691,75** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **246,21** | **27,16** | **155,22** | **1074,39** |  |
| **Среднее значение** |  |  | 75,77 | 32,2 | 170,82 | 1133,07 |  |
| **за период:** |
| **Среднее значение за 10 дней:** |  |  | 58,32 | 36,7 | 176,85 | 1214,19 |  |