**УТВЕРЖДАЮ:**

**Начальник управления**

**общего образования администрации**

**Ртищевского района Саратовской Области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Рудаева**

**Примерное 10-дневное меню**

**общеобразовательных организаций**

**для детей от 11 лет и старше**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 1 |  |  |  |  |  |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 5 | кукуруза консервированная | 60 | 0,84 | 0,01 | 4,62 | 1,62 |
| 108 | суп с клёцками | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 175 | плов гречневый из птицы | 250 | 18,0 | 29,2 | 48,2 | 355,5 |
| 495 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 |
| 108 | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 110 | хлеб рж- пшеничный | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **790,00** | **22,65** | **20,02** | **97,97** | **662,50** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **790,00** | **22,65** | **20,02** | **97,97** | **662,50** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 2 |  |  |  |  |  |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 1 | салат из капусты белокачанной | 60 | 1,45 | 6,00 | 8,40 | 94,00 |
| 127 | суп гороховый на костном бульоне | 250 | 1,20 | 3,58 | 17,60 | 115,75 |
| 256 | макаронные изделия отварные | 200 | 5,40 | 6,60 | 29,50 | 200,00 |
| 326 | бефстроганов из отварной говядины | 90 | 12,10 | 7,70 | 5,10 | 202,00 |
| 501 | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 30,20 | 86,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 110 | хлеб рж- пшеничный | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 |
|  |  | **880,00** | **27,39** | **25,00** | **126,52** | **874,15** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **880,00** | **27,39** | **25,00** | **126,52** | **874,15** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 3 |  |  |  |  |  |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 63 | морковь с растительным маслом | 60 | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 |
| 118 | суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 250 | 2,4 | 5,00 | 15,70 | 150,26 |
| 176 | рагу из овощей с курицей | 250 | 17,00 | 19,00 | 33,75 | 350,00 |
| 491 | компот из ягод замороженных | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 44,00 |
| 108 | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 110 | хлеб рж- пшеничный | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **840,00** | **26,68** | **25,03** | **100,49** | **735,91** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **840,00** | **26,68** | **25,03** | **100,49** | **735,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 4 |  |  |  |  |  |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 47 | винегрет овощной | 60 | 0,96 | 3,72 | 7,96 | 52,80 |
| 95 | борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250 | 1,85 | 9,40 | 6,90 | 112,00 |
| 385 | рис отварной | 200 | 5,02 | 7,24 | 22,30 | 292,40 |
| 234 | рыба тушёная | 90 | 11,50 | 8,8 | 12 | 102 |
| 349 | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 |
| 108 | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 110 | хлеб рж- пшеничный | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 |
|  |  | **870,00** | **25,87** | **26,71** | **100,98** | **810,80** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **870,00** | **25,87** | **26,71** | **100,98** | **810,80** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 5 |  |  |  |  |  |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 86 | лук нарезной с растительным маслом | 60 | 1,14 | 5,30 | 4,60 | 70,80 |
| 103 | щи из свежей капусты на курином бульоне | 250 | 1,30 | 4,42 | 3,45 | 59,00 |
| 417 | пюре из гороха | 200 | 8,20 | 7,90 | 40,20 | 233,00 |
| 367 | птица в соусе с томатом | 120 | 10,00 | 11,40 | 4,66 | 176,00 |
| 495 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 |
| 108 | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 110 | хлеб рж- пшеничный | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 |
|  |  | **910,00** | **27,48** | **30,04** | **108,73** | **799,20** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **910,00** | **27,48** | **30,04** | **108,73** | **799,20** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 6 |  |  |  |  |  |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 1 | салат из капусты белокачанной | 60 | 1,45 | 6,00 | 8,4 | 94,00 |
| 106 | суп с рыбными консервами | 250 | 1,82 | 3,99 | 7,9 | 147,2 |
| 291 | плов из курицы | 250 | 18.0 | 29,2 | 48,2 | 355,5 |
| 495 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 |
| 108 | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 110 | хлеб рж- пшеничный | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **840,00** | **25,28** | **27,41** | **121,34** | **837,77** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **840,00** | **25,28** | **27,41** | **121,34** | **837,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 7 |  |  |  |  |  |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 9 | морковь с растительным маслом | 60 | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 |
| 100 | рассольник ленинградский на костном бульоне | 250 | 2,60 | 5,10 | 18,20 | 109,50 |
| 377 | пюре картофельное | 200 | 4,40 | 6,00 | 11,60 | 140,00 |
| 268 | котлета мясная с соусом | 110 | 18,8 | 14,1 | 12,5 | 191 |
| 501 | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 30,20 | 86,00 |
| 575 | Хлеб р/пшеничный | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,90 | 79,20 |
| 573 | хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 |
|  |  | **890,00** | **25,61** | **24,73** | **111,56** | **741,72** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **890,00** | **25,61** | **24,73** | **111,56** | **741,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 8 |  |  |  |  |  |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 86 | лук нарезной с растительным маслом | 60 | 1,14 | 5,30 | 4,60 | 70,80 |
| 95 | борщ с капустой и картофелем на костном бульоне | 250 | 1,85 | 9,40 | 6,90 | 112,00 |
| 345 | жаркое по домашнему с печенью | 250 | 9,27 | 8,64 | 14,6 | 173,96 |
| 491 | компот из ягод замороженных | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 44,00 |
| 108 | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 110 | хлеб рж- пшеничный | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **790,00** | **28,23** | **30,02** | **103,72** | **780,20** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **790,00** | **28,23** | **30,02** | **103,72** | **780,20** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 9 |  |  |  |  |  |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 5 | горошек зеленый консервированный | 60 | 0,84 | 0,01 | 4,62 | 1,62 |
| 129 | суп картофельный с лапшой на курином бульоне | 250 | 2,90 | 4,25 | 12,20 | 97,70 |
| 256 | макаронные изделия отварные | 200 | 5,40 | 6,60 | 29,50 | 200 |
| 372 | котлеты или биточки из птицы припущенные | 100 | 6,00 | 6,74 | 4,78 | 73,60 |
| 494 | компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 |
| 108 | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 110 | хлеб рж- пшеничный | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 |
|  |  | **890,00** | **21,60** | **19,26** | **99,72** | **725,72** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **890,00** | **21,60** | **19,26** | **99,72** | **725,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 10 |  |  |  |  |  |
| **Сезон:** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 2 | салат витаминный | 60 | 0,84 | 0,01 | 4,62 | 1,62 |
| 98 | свекольник на костном бульоне | 250 | 2,30 | 7,72 | 10,30 | 93,20 |
| 417 | пюре из гороха | 200 | 8,2 | 7,90 | 40,20 | 233,00 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 120 | 10,00 | 11,40 | 4,66 | 176,00 |
| 495 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 |
| 108 | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 110 | хлеб рж- пшеничный | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 |
|  |  | **890,00** | **24,18** | **28,05** | **108,94** | **759,22** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **890,00** | **24,18** | **28,05** | **108,94** | **759,22** |