**Разработано в соответствии с «УТВЕРЖДАЮ»:**

 **Приложением 8 Директор МОУ Горицкая СОШ.**

 **к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Образовательный центр»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ястребова Т.Ю.**

 **«01» июня 2023 года**

**ПРИМЕРНОЕ**

**МЕНЮ НА 15 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ГОРИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА.**

**КИМРСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

 **«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»**

**НА ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

**Неделя первая**

День: первый

Сезон: ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность(Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом | 250/10 | 6 | 8,8 | 65 | 360 | *184* |
| Сыр порционный | 20 | 4,82 | 5,9 | 0,06 | 72,6 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 |  80 | *376* |
| Хлеб пшен | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
| **Итого за завтрак** | **530** | **11,84** | **6,40** | **43,55** | **273,6** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей | 250 | 5,3 | 8,3 | 5,5 | 115 | *29* |
|  со сметаной | 5 | 0,1 | 1,3 | 0,2 | 12,5 |
| Макаронные изделия отварные | 150\10 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | *37* |
| Гуляш из мяса птицы | 90 | 9,00 | 17,1 | 5,9 | 216 | *41* |
| Огурец свежий | 50 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 | *5* |
| или |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 40 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 | *3* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  Хлеб ржаной | 50 | 3,7 | 0.7 | 18,2 | 93,5 | *200103* |
| Банан | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 | *210103* |
| **ИТОГО за обед** | **945** | **25,83** | **32,23** | **95,87** | **767,60** | **-** |
| **ИТОГО за день** | **1475** | **37,67** | **38,63** | **139,42** | **1041,20** | **-** |

**Неделя первая**

День: второй

 Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтра**к | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом  | 250/5 | 9,1 | 9,95 | 42,7 | 289,53 | *120205* |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
| Чай с лимоном  | 200\5 | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | *377* |
| Кондитерские изделия | 50 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **550** | **13,,5** | **10,55** | **88,30** | **492,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 15,63 | 22,5 | 25,5 | 367,5 | *776* |
| Сырники  | 150 | 27,9 | 5,4 | 27,30 | 274 |  |
| со сметаной | 20 | 0,5 | 5 | 0,6 | 50 | *463* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб ржаной |  50 | 3,12 | 0.6 | 16,44 |  79,20 | *200103* |
| Мандарины  | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | *210106* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **770** | **48,08** | **33,72** | **92,54** | **870,7** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1320** | **61,58** | **44,27** | **180,84** | **1363,43** |  |

**Неделя первая**

День: третий

 Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы | 250/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,00 | *173* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  Кондитерские изделия | 50  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **560** | **11,64** | **12,24** | **76,65** | **468** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый с картофелем с курицей | 250 | 13,75 | 7,5 | 27,87 | 165 | *102* |
| Плов из птицы | 180 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | *291* |
| Помидоры свежие | 40 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 | *3* |
| Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 | *332* |
| Хлеб ржаной |  50 | 3,12 | 0.6 | 16,44 |  79,20 | *200103* |
| Груша  | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | *210104* |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **820** | **30,49** | **16,35** | **122,51** | **688,2** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1380** | **42,13** | **28,59** | **199,16** | **1156,2** |  |

**Неделя первая**

День: четвертый

 Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность(Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 250/10 | 7,65 | 11,63 | 35,58 | 278,55 | *173* |
| Хлеб пшеничный со слив маслом | 50\10 | 1,18 | 3,74 | 7,44 | 68 | *200102* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Кондитерские изделия | 50 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **570** | **8,96** | **15,39** | **58,22** | **408,55** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  | Суп картофельный с рыбой | 250 | 14,5 | 9,5 | 30,3 | 287 | *156* |
| Жаркое по-домашнему. | 180 | 14,8 | 19,3 | 47,0 | 413 | *55* |
| Огурец свежий | 30 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 | *5* |
| или |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 30 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 | *3* |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 | *102* |
| Хлеб ржаной |  50 | 3,12 | 0.6 | 16,44 |  79,20 | *200103* |
| Киви  | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | *210105* |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **810** | **35,32** | **29,9** | **152,74** | **1034,2** | **-** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1380** | **44,28** | **45,29** | **210,96** | **1442,75** | **-** |

**Неделя первая**

День: пятый

 Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность(Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 250 | 10,5 | 5,75 | 54 | 295 | *63* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,53 | 24,4 | 121 | *200102* |
| Шоколад | 50 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **550** | **12,53** | **5,15** | **82,8** | **478** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/5 | 11,01 | 10,0 | 14 | 169 | *31* |
| Оладьи  | 150 | 8,5 |  21,7 | 57,4 | 466 | *107* |
| Повидло  | 30 | 0,1 | 0 | 12 | 57 | *--* |
| или сг.молоко |  30 | 2,2 | 2,6 | 16,8 | 96 | *-* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб ржаной |  50 | 3,12 | 0.6 | 16,44 |  79,20 | *200103* |
| Груша  | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | *210104* |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **785** | **25,46** | **35,22** | **142,14** | **880,2/919,2** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1335** | **37,99** | **40,37** | **224,94** | **1358,2\1397,2** |  |

**Неделя вторая**

День: шестой

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Лапша молочная со сливочным маслом | 250 | 7,18 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | *93* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
| Шоколад «Аленка» | 15 | 1,2 | 5 | 8 | 80,7 |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **515** | **12,51** | **12,03** | **71,15** | **445,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 250/5 | 4,6 | 11 | 5,8 | 121 | *29* |
| Рис отварной. | 180 | 5,6 | 7,55 | 30,2 | 254,86 | *64* |
| Огурец свежий | 50 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 | *5* |
| Гуляш из отварной птицы. | 90 | 15,71 | 15,47 | 4,11 | 216,52 | *53* |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб ржаной |  40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
| Яблоко |  100 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **915** | **28,94** | **34,54** | **69,91** | **725,38** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1430** | **41,45** | **46,57** | **141,06** | **1170,58** |  |

**Неделя вторая**

День: седьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная жидкая  | 250 | 5,0 | 6,2 | 32 | 194 | *184* |
| Хлеб пшеничный с сыром | 50\40 | 4,00\6,9 | 0,5\8,7 | 24,4 | 121\108,6 | *200102* |
| Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,0 | 19,09 |  80 | *376* |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **540** | **15,92** | **15,4** | **75,49** | **503,6** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,98 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | *101* |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 12 | 4 | 62,0 | 326 | *70* |
| Гуляш из мяса птицы | 90 | 9,00 | 17,1 | 5,9 | 216 | *41* |
| Помидоры свежие | 30 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 | *3* |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Хлеб ржаной |  40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
| Банан  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | *210103* |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **890** | **27,41** | **24,93** |  **131,61** | **859,75** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1430** | **36,43** | **31,63** | **207,10** | **1254,75** |  |

**Неделя вторая**

День: восьмой

 Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша пшённая молочная со сливочным маслом | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,96 | 224,94 | *61* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Сок | 100 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **550** | **10,89** | **10,94** | **65,56** | **407,94** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/5 | 11,01 | 10,0 | 14 | 169 | *31* |
| Пюре картофельное | 180 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 | *43* |
| Рыба жареная. | 120 | 17,0 | 10,9 | 6,8 | 196 | *120408* |
| Огурец свежий | 30 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 | *5* |
| Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 | *332* |
| Хлеб ржаной |  40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | *210104* |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **825** | **35,84** | **27,7** | **102,20** | **780,80** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1375** | **47,13** | **38,64** | **167,76** | **1188,74** |  |

**Неделя вторая**

День: девятый

 Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 250/10 | 7,65 | 11,62 | 35,8 | 278,55 | *173* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
| Кондитерские изделия | 50 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **560** | **11,78** | **12,14** | **75,4** | **461,55** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 4,65 | 10,18 | 10,85 | 182,38 | *32* |
| Макаронные изделия отварные | 180\10 | 6,2 | 5,5 | 28,54 | 171,6 | *37* |
| Котлета из говядины/курицы. | 80 |  12,44  | 9,24  | 12,56 | 183 | *120535* |
| Компот из смеси сухофруктов | 200/20 | 1,6 | 0/0 | 48,3 | 200 | *102* |
| Хлеб ржаной |  40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
| Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 5 | *5* |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **915** | **28,09** | **25,82** | **124,55** | **854,98** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1475** | **39,87** | **37,96** | **199,95** | **1316,53** |  |

**Неделя третья**

День: десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая  | 250 | 5,0 | 6,2 | 32 | 194 | *184* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб пшен. | 50 | 11,12 | 17,96 | 0,8 | 295,43 | *200102* |
| с маслом и сыром | 20\30 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **550** | **16,25** | **24,18** | **48,0** | **551,43** |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 250/5 | 4,6 | 11 | 5,8 | 121 | *29* |
| Макаронные изделия отварные | 180\10 | 7,28 | 5,86 | 34,41 | 219,18 | *37* |
| Гуляш из мяса птицы | 90 | 9,00 | 17,1 | 5,9 | 216 | *41* |
| Помидоры свежие | 30 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 | *3* |
| Кисель ягодный | 200 | 0,31 | 0/0 | 39,4 | 160 | *332* |
|  Хлеб ржаной |  40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
| Апельсин |  100 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **905** | **23,99** | **34,66** | **100,91** | **790,18** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1455** | **40,24** | **58,84** | **148,91** | **1341,61** |  |

**Неделя третья**

День: одиннадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша жидкая на молоке (манная) со сливочным маслом  | 250/5 | 9,1 | 9,95 | 42,7 | 289,53 | *120205* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Кондитерские изделия | 50 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **555** | **13,23** | **10,47** | **82,3** | **472,53** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 | *776* |
|  | Пюре картофельное | 180 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 | *43* |
|  | Тефтели | 80 | 73,2 | 7,95 | 9,32 | 137,2 | *279* |
|  | Огурец свежий | 30 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 | *5* |
|  | Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  | Хлеб ржаной |  40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
|  | Банан  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | *210103* |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **870** | **28,74** | **42,2** | **103,89** | **911,8** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1425** | **41,97** | **52,67** | **186,19** | **1384,33** |  |

**Неделя третья**

День: двенадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность(Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 250 | 10,5 | 5,75 | 54 | 295 | *63* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | 200102 |
| Шоколад | 50 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** | **550** | **10,25** | **9,82** | **68,24** | **405,84** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый с картофелем с курицей | 200 | 11,0 | 6,0 | 22,3 | 165 | 102 |
| Солянка сборная с курицей | 180 | 13 | 17,6 | 33,6 | 341 |  |
| Огурец свежий | 50 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5 | *5* |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Хлеб ржаной |  40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | 200103 |
|  | Груша |  100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 |  47 | *210104* |
| **ИТОГО за обед** | **770** | **28,3** | **24,60** | **101** | **716** |  |
| **ИТОГО за день** | **1320** | **38,55** | **34,42** | **169,24** |  **1121,84** |  |

**Неделя третья**

День: тринадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшённой крупы | 250/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,00 | *173* |
| Хлеб пшен. | 50 | 11,12 | 17,96 | 0,8 | 295,43 | *200102* |
| с маслом и сыром | 20\30 |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **560** | **18,76** | **29,7** | **53,05** | **595,45** |  |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 250 | 8.6 | 5.8 | 19.8 | 163 | *156* |
| Плов из птицы | 180 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | *291* |
| Помидоры свежие | 40 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 | *3* |
| Хлеб ржаной |  40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Банан  |  100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | *210103* |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **810** | **25,74** | **14,77** | **98,20** | **624** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1370** | **44,50** | **44,47** | **151,25** | **1219,45** |  |

**Неделя третья**

День: четырнадцатый

 Сезон: летний

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность (Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Лапша молочная со сливочным маслом | 250 | 7,18 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | *93* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
|  | Кондитерские изделия | 50 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **550** | **11,31** | **7,03** | **63,15** | **328,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 12,5 | 18 | 20,4 | 294 | *776* |
| Оладьи  | 150 | 8,5 |  21,7 | 57,4 | 466 | *107* |
| Повидло  | 30 | 0,1 | 0 | 12 | 57 |  |
| или сг.молоко |  30 | 2,2 | 2,6 | 16,8 | 96 |  |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
| Мандарины  | 100 | 0,8 | 0,3 | 11,54 | 53 | *210206* |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  **800** | **26,83** | **43,12** | **147,04** | **1037/998** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  **1300** | **38,14** | **50,15** | **210,19** | **1365,2\1326,2** |  |

**Неделя четвертая**

День: пятнадцатый

Сезон: ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** |  **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергическая ценность(Ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая  | 250/10 | 6 | 8,8 | 65 | 360 | *184* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
| Хлеб пшен. | 50 | 4,00 | 0,5 | 24,4 | 121 | *200102* |
| Йогурт | 0,115 |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | **615** | **10,13** | **9,32** | **71,6** | **377** | *-* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной | 250/5 | 4,6 | 11 | 5,8 | 121 | *29* |
| Макаронные изделия отварные | 150\10 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | *37* |
| Гуляш из мяса птицы | 90 | 9,00 | 17,1 | 5,9 | 216 | *41* |
| Помидоры свежие | 40 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 | *3* |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | *377* |
|  Хлеб ржаной |  40 | 2.6 | 0.5 | 13.7 |  66 | *200103* |
| Апельсин  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | *21102* |
| **ИТОГО за обед** | **775** | **22,13** | **33,23** | **68,77** | **641,60** | **-** |
| **ИТОГО за день** | **1340** | **32,26** | **42,55** | **140,37** | **1018,60** | **-** |

**При составлении меню была использована литература:**

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий»,2006; - 680 с.:
3. **Скурихин И.М., Тутельян В.А.**

**Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:**

Справочник. – М.: ДеЛипринт, 2008. – 276с.

1. **Организация** питания в школе: инспектирование,контроль,внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белоусова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.