Утверждено

Директор МОУ

«ООШ с. Акинфиево»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Волгина Т.Г.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

**10-ти дневное меню**

**в общеобразовательном учреждении**

**МАОУ**

**«ООШ с. Акинфиево»**

**Многодетные и малообеспеченные 5 -11 класс.**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Обед** | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 5,8 | 8,8 | 29,3 | 229,7 |
| Капуста тушенная с курицей | 200 | 12,65 | 13,82 | 13,49 | 235,86 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,22 | 0,24 | 19,22 | 147,71 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,20 | 114,5 |
|  | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| Кисель | 200 | 0,3 |  | 23,7 | 98,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Итого:** |  | **25,16** | **31,81** | **131,11** | **1006,37** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Обед** | | | | | |
| Щи со свежей капустой | 250 | 9,28 | 10,43 | 13,68 | 186,75 |
| Каша манная | 200 | 5,89 | 9,15 | 27,06 | 219,6 |
| Чай с молоком | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 187,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
|  | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| Кисель | 200 | 0,3 |  | 23,7 | 98,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Вафли**  **Итого:** | **70** | **3,68**  **28,9** | **16,14**  **48,72** | **42,25**  **172,74** | **328,2**  **1315,15** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Обед** | | | | | |
| Суп рыбный | 250 | 10,09 | 4,98 | 18 | 157,2 |
| Каша рисовая | 200 | 6,47 | 10,07 | 34,98 | 263,2 |
| Чай с молоком | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 187,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
|  | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| Кисель | 200 | 0,3 |  | 23,7 | 98,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Вафли** | **20** | **1,05** | **4,61** | **12,07** | **93,77** |
| **Итого:** |  | **27,66** | **32,66** | **154,8** | **1094,77** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Обед** | | | | | |
| Суп полевой | 250 | 6,08 | 7,66 | 12,68 | 148,37 |
| Каша из овсяных хлопьев | 200 | 7,37 | 11,44 | 28,25 | 252,05 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,22 | 0,24 | 19,22 | 147,71 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
|  | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| Сок | 200 | 0,68 |  | 19,89 | 85 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| Вафли | 43 | 2,66 | 9,91 | 25,95 | 201,6 |
| **Итого:** |  | **23,2** | **38,2** | **151,39** | **1129,63** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Обед** | | | | | |
| Каша пшенная | 200 | 7,71 | 10,51 | 33,08 | 264,55 |
| Плов с курицей | 180 | 12,34 | 12,93 | 33,31 | 307,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,22 | 0,24 | 19,22 | 147,71 |
|  | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Сок | 200 | 0,68 |  | 19,89 | 85 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Итого:** |  | **27,1** | **24,83** | **150,85** | **1 025,96** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Обед** | | | | | |
| Греча отварная | 110 | 4,86 | 6,52 | 29,76 | 202,63 |
| Колбаса отварная | 100 | 12,8 | 22,2 | 1,5 | 257 |
|  | | | | | |
| Оладьи | 100 | 7,2 | 8,0 | 44,3 | 274,1 |
| Молоко | 200 | 3,0 | 3,2 | 4,7 | 251 |
| Кисель | 200 | 0,117 |  | 16,88 | 69,51 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Вафли** | **60** | **3,16** | **13,83** | **36,21** | **281,32** |
| **Итого:** |  | **33,73** | **54,35** | **155,53** | **1442,56** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Обед** | | | | | |
| Суп гороховый | 250 | 13,58 | 10,12 | 15,1 | 258,21 |
| Каша манная | 200 | 5,89 | 9,15 | 27,06 | 219,6 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,22 | 0,24 | 19,22 | 147,71 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
|  | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,4 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| Сок | 200 | 0,68 |  | 19,89 | 85 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Вафли** | **50** | **2,63** | **11,53** | **30,18** | **234,43** |
| **Итого:** |  | **29,19** | **39,99** | **156,85** | **1239,85** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Обед** | | | | | |
| Каша ассорти | 200 | 6,74 | 10,24 | 30,08 | 245,77 |
| Суфле рыбное | 125 | 20,2 | 7,8 | 10,2 | 197,6 |
| Чай с молоком | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 187,5 |
|  | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
| Кисель | 200 | 0,3 |  | 23,7 | 98,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **36,95** | **23,24** | **129,98** | **950,57** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Обед** | | | | | |
| Омлет | 80 | 6,4 | 8,5 | 2,68 | 113 |
| Жаркое по домашнему | 200 | 11,82 | 13,98 | 23,63 | 262,5 |
| Чай с молоком | 200 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 187,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
|  | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| Кисель | 200 | 0,3 |  | 23,7 | 98,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| **Итого:** |  | **28,27** | **35,48** | **119,06** | **956,1** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Масса порции (грамм) | Белки | Жиры | Углеводы | (Ккал) |
| **Обед** | | | | | |
| Суп крестьянский | 250 | 7,47 | 10,51 | 7,71 | 145,8 |
| Лапша молочная | 200 | 6,95 | 9,22 | 29,16 | 234,25 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,22 | 0,24 | 19,22 | 147,71 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |
|  | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,8 | 0,05 | 73,4 |
| Сок | 200 | 0,68 |  | 19,89 | 85 |
| Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 107 |
| Вафли | 46 | 2,42 | 10,6 | 27,76 | 215,68 |
| **Итого:** |  | **23,93** | **39,52** | **149,14** | **1123,34** |