СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

Начальник Территориального отдела Директор муниципального казённого

Управления Федеральной службы по надзору общеобразовательного учреждения

в сфере защиты прав потребителей и «Подкуйковская ООШ»

благополучия человека по Волгоградсой Руднянского муниципального района

области в городе Камышине, Камышинском, Волгоградской области

Котовском,Жирновском, Руднянском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Фигурина

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.

**Десятидневное меню**

**с 01.03.2015 г. по 31.05.2015 г.**

**для учащихся МКОУ «Подкуйковская ООШ»**

**Калоражная таблица за 10 дней.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| 1 | 20,61 | 19,28 | 103,24 | 670,12 |
| 2 | 23,73 | 22,38 | 119,67 | 791,5 |
| 3 | 30 | 17,89 | 114,85 | 736 |
| 4 | 20,96 | 20,5 | 96,64 | 672 |
| 5 | 24,6 | 28,45 | 105,65 | 768 |
| 6 | 15,85 | 13,7 | 115 | 711 |
| 7 | 22,2 | 21,9 | 97,44 | 689 |
| 8 | 28,17 | 13,8 | 101,7 | 639 |
| 9 | 18,8 | 21,2 | 117,65 | 733,5 |
| 10 | 20,36 | 40,9 | 82,04 | 797,3 |
| Итого | 225,28 | 220 | 1053,88 | 7207,42 |
| Средне-  дневное | 22,53 | 22,0 | 105,34 | 720,74 |
| Баланс  норма | 1 | 1 | 4 | 2400ккал.-100% |
| Баланс  факт | 0,9 | 0,88 | 4,22 | 720,74-30,03% |

**Среднедневной расход продуктов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **итого** | **Средне**  **дневное** |
| Хлеб пшеничн  Хлеб ржаной  Мучные издел  Мучные кондит.изд.  Мясо говядина  Мясо птицы(куры)  Колбасные изд  Рыбныеконсер  вы в масле  Масло сливоч.  Сыр российск  Молоко цельное 32%  Масло раст  Томат паста  Макар.изд  Рис  Гречка  Бобовые  Сахар  Повидло  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Капуста бел.св  Свекла  Овощи сол.квашеные  Лимон  Фрукты свеж.  Яйцо кур(гр.)  Чай  Кофей.напиток  Какао порош.  Сухофрукты | **50**  **75**  **36**  **5**  **20**  **15**  **84**  **13**  **12**  **8**  **1** | **50**  **60**  **52**  **14**  **9**  **13**  **5**  **39,5**  **5**  **15**  **27,8**  **34,6**  **45,5**  **8**  **4**  **1** | **50**  **100**  **2**  **200**  **15**  **23**  **40**  **5** | **15**  **50**  **96**  **11**  **100**  **5**  **35**  **20**  **20**  **10**  **9**  **4** | **50**  **100**  **104**  **5**  **20**  **15**  **12**  **12**  **1** | **100**  **10**  **100**  **44,4**  **25**  **8**  **200**  **1** | **50**  **80**  **5**  **5**  **23**  **27**  **13**  **12**  **25**  **50**  **40**  **20** | **50**  **55**  **5**  **12**  **6,5**  **72,8**  **22,5**  **6**  **58**  **20** | **50**  **75**  **25**  **3**  **20**  **150**  **13**  **12**  **20** | **50**  **100**  **76**  **5**  **2,5**  **15**  **200**  **9**  **50,5**  **8**  **1** | **215**  **250**  **355**  **335**  **107**  **236**  **76**  **25**  **65**  **9**  **412**  **22**  **15**  **59,5**  **84,4**  **15**  **92,8**  **193,5**  **20**  **461**  **88,8**  **106,6**  **25**  **95,5**  **108,5**  **32**  **200**  **84гр**  **5**  **5**  **4**  **60** | **21,5**  **25**  **35,5**  **33,5**  **10,7**  **23,6**  **7,6**  **2,5**  **6,5**  **0,9**  **41,2**  **2,2**  **1,5**  **6,0**  **8,4**  **1,5**  **9,3**  **19,4**  **2**  **4,6**  **8,9**  **10,7**  **2,5**  **9,6**  **10,9**  **3,2**  **20**  **1/5шт.**  **0,5**  **0,5**  **0,4**  **6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Меню | выход | белки | жиры | Углеводы | Ккал. |
| 107/139  686  806 | **1 день**  Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с мясом птицы  Хлеб ржаной  Чай с сахаром,лимоном  Коржик молочный | 250/25  50  200/15/7  75 | 12,75  2,76  0,3  4,8 | 9,74  0,5  -  8,5 | 23,6  16,04  15,2  48,5 | 272,12  95  60  288 |
| **20,61** | **19,28** | **103,24** | **670,12** |
| 517  462  50  686 | **2 день**  Макароны отварные с овощами  Тефтели из говядины в томатном соусе  Салат из свеклы с сыром(заправка)  Хлеб ржаной  Чай с сахаром, лимоном  Пряники «Детские» | 150  60/30  50  50  200/15/7  60 | 6,0  9,72  0,65  2,76  0,3  4,3 | 6,6  7,74  3,7  0,5  -  3,84 | 31,8  10,38  4,25  16,04  15,2  42 | 214,5  151,8  53  95  60  217,2 |
| **23,73** | **22,38** | **119,67** | **791,5** |
| 161  337  692  738 | **3 день**  Суп молочный гречневый  Яйцо вареное  Хлеб пшеничный  Кофейный напиток с молоком  Пирожок с картофелем | 250  40  50  200  100 | 7,4  5,1  3,8  4,9  8,8 | 8,3  4,6  0,45  2,24  2,3 | 23,8  0,3  24,85  25,3  40,6 | 200  63  113  141  219 |
| **30** | **17,89** | **114,85** | **736** |
| 492  693  2 | **4 день**  Плов из мяса курицы  Хлеб ржаной  Какао с молоком  Бутерброд с повидлом | 50/100  50  200  15/5/20 | 12,1  2,76  4,9  1,2 | 11,9  0,5  5,0  3,1 | 27,1  16,04  32,5  21 | 269  95  190  118 |
| **20,96** | **20,5** | **96,64** | **672** |
| 148  685  794 | **5 день**  Суп-лапша домашняя с мясом курицы  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром  Кекс творожный | 250/50  50  200/15  100 | 12,4  3,8  0,2  8,2 | 9,6  0,45  -  18,4 | 14,3  24,85  15  51,5 | 196  113  58  401 |
| **24,6** | **28,45** | **105,65** | **768** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Меню | выход | белки | жиры | Углеводы | Ккал. |
| 302  738  686 | **6 день**  Каша вязкая молочная рисовая  Пирожок с повидлом  Чай с сахаром,лимоном  Апельсины натуральные | 200/10  100  200/15/7  200 | 5,95  8,8  0,3  0,8 | 11,4  2,3  -  - | 36,6  40,6  15,2  22,6 | 340  219  60  92 |
| **15,85** | **13,7** | **115** | **711** |
| 110  337  639  741 | **7 день**  Борщ с картофелем,свежей капустой и говяжьей тушенкой  Яйцо вареное  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов  Ватрушка с повидлом | 250/35  40  50  200  80 | 7,9  5,1  2,8  0,6  5,8 | 11,2  4,6  0,5  -  5,6 | 13,1  0,3  16,04  31,4  36,6 | 183  63  95  124  224 |
| **22,2** | **21,9** | **97,44** | **689** |
| 514  451  45  639 | **8 день**  Бобовые отварные (горох)  Котлета натуральная из говядины  Салат из квашеной капусты  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов | 150/5  50  50  50  200 | 14,1  8,95  0,7  3,8  0,6 | 6,9  3,95  2,5  0,45  - | 33,45  8,0  4,0  24,85  31,4 | 255  105  113  42  113  124 |
| **28,15** | **13,8** | **101,7** | **639** |
| 133  639  738 | **9 день**  Суп картофельный с рыбными консервами в масле «Сайра»  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов  Пирожок с картофелем | 250/25  50  200  75 | 6,9  3,8  0,6  7,5 | 8,35  0,45  -  12,4 | 20,5  24,85  31,4  40,9 | 186,5  113  124  310 |
| **18,8** | **21,2** | **117,65** | **733,5** |
| 413  518  17  686  794 | **10 день**  Колбаса вареная «Докторская»  Картофель отварной с маслом  Хлеб ржаной  Салат из соленых огурцов с луком  Чай с сахаром,лимоном  Кекс творожный | 75  150/5  50  50  200  50 | 9,6  3,0  2,76  0,6  0,3  4,1 | 17,1  7,65  0,5  6,45  -  9,2 | -  23,85  16,04  1,2  15,2  25,75 | 195  181,5  95  65,3  60  200,5 |
| **20,36** | **40,9** | **82,04** | **797,3** |