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 |
| Баланснорма | 1 | 1 | 4 | 2400ккал.-100% |
| Балансфакт | 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 пшеничнХлеб ржанойМучные изделМучные кондит.изд.Мясо говядинаМясо птицы(куры)Колбасные издРыбныеконсервы в маслеМасло сливоч.Сыр российскМолоко цельное 32%Масло растТомат пастаМакар.издРисГречкаБобовыеСахарПовидлоКартофельМорковьЛук репчатыйКапуста бел.свСвеклаОвощи сол.квашеныеЛимонФрукты свеж.Яйцо кур(гр.)ЧайКофей.напитокКакао 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. |
| 107/139686806 | **1 день**Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с мясом птицыХлеб ржанойЧай с сахаром,лимономКоржик молочный | 250/2550200/15/775 | 12,752,760,34,8 | 9,740,5-8,5 | 23,616,0415,248,5 | 272,129560288 |
| **20,61** | **19,28** | **103,24** | **670,12** |
| 51746250686 | **2 день**Макароны отварные с овощамиТефтели из говядины в томатном соусеСалат из свеклы с сыром(заправка)Хлеб ржанойЧай с сахаром, лимономПряники «Детские» | 15060/305050200/15/760 | 6,09,720,652,760,34,3 | 6,67,743,70,5-3,84 | 31,810,384,2516,0415,242 | 214,5151,8539560217,2 |
| **23,73** | **22,38** | **119,67** | **791,5** |
| 161337692738 | **3 день**Суп молочный гречневыйЯйцо вареноеХлеб пшеничныйКофейный напиток с молокомПирожок с картофелем | 2504050200100 | 7,45,13,84,98,8 | 8,34,60,452,242,3 | 23,80,324,8525,340,6 | 20063113141219 |
| **30** | **17,89** | **114,85** | **736** |
| 4926932 | **4 день**Плов из мяса курицыХлеб ржанойКакао с молокомБутерброд с повидлом | 50/1005020015/5/20 | 12,12,764,91,2 | 11,90,55,03,1 | 27,116,0432,521 | 26995190118 |
| **20,96** | **20,5** | **96,64** | **672** |
| 148685794 | **5 день**Суп-лапша домашняя с мясом курицыХлеб пшеничныйЧай с сахаромКекс творожный | 250/5050200/15100 | 12,43,80,28,2 | 9,60,45-18,4 | 14,324,851551,5 | 19611358401 |
| **24,6** | **28,45** | **105,65** | **768** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Меню | выход | белки | жиры | Углеводы | Ккал. |
| 302738686 | **6 день**Каша вязкая молочная рисоваяПирожок с повидломЧай с сахаром,лимономАпельсины натуральные | 200/10100200/15/7200 | 5,958,80,30,8 | 11,42,3-- | 36,640,615,222,6 | 3402196092 |
| **15,85** | **13,7** | **115** | **711** |
| 110337639741 | **7 день**Борщ с картофелем,свежей капустой и говяжьей тушенкойЯйцо вареноеХлеб ржанойКомпот из сухофруктовВатрушка с повидлом | 250/35405020080 | 7,95,12,80,65,8 | 11,24,60,5-5,6 | 13,10,316,0431,436,6 | 1836395124224 |
| **22,2** | **21,9** | **97,44** | **689** |
| 51445145639 | **8 день**Бобовые отварные (горох)Котлета натуральная из говядиныСалат из квашеной капустыХлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов | 150/5505050200 | 14,18,950,73,80,6 | 6,93,952,50,45- | 33,458,04,024,8531,4 | 25510511342113124 |
| **28,15** | **13,8** | **101,7** | **639** |
| 133639738 | **9 день**Суп картофельный с рыбными консервами в масле «Сайра»Хлеб пшеничныйКомпот из сухофруктовПирожок с картофелем | 250/255020075 | 6,93,80,67,5 | 8,350,45-12,4 | 20,524,8531,440,9 | 186,5113124310 |
| **18,8** | **21,2** | **117,65** | **733,5** |
| 41351817686794 | **10 день**Колбаса вареная «Докторская»Картофель отварной с масломХлеб ржанойСалат из соленых огурцов с лукомЧай с сахаром,лимономКекс творожный | 75150/5505020050 | 9,63,02,760,60,34,1 | 17,17,650,56,45-9,2 | -23,8516,041,215,225,75 | 195181,59565,360200,5 |
| **20,36** | **40,9** | **82,04** | **797,3** |