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 01.09.2015 г. по 29.02.2016 г.**

**для учащихся МКОУ «Подкуйковская ООШ»**

**Калоражная таблица за 10 дней.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| 1 | 21,98 | 20,93 | 87,08 | 621,87 |
| 2 | 17,46 | 21,25 | 113,24 | 732,5 |
| 3 | 19,82 | 14,79 | 111,33 | 650,9 |
| 4 | 24,06 | 28,5 | 109,75 | 810 |
| 5 | 15,45 | 13,7 | 105,1 | 677 |
| 6 | 27,01 | 22,87 | 121,83 | 787,12 |
| 7 | 26,41 | 19,9 | 104,64 | 720,6 |
| 8 | 29,5 | 15,95 | 143,35 | 818 |
| 9 | 29,46 | 17,94 | 118,94 | 778 |
| 10 | 21,21 | 26,95 | 88,75 | 679,57 |
| Итого | 232,36 | 202,78 | 1104,01 | 7275,56 |
| Средне-дневное | 23,24 | 20,28 | 110,4 | 727,6 |
| Баланснорма | 1 | 1 | 4 | 2400ккал.-100% |
| Балансфакт | 0,91 | 0,79 | 4,3 | 727,6-30,32% |

**Среднедневной расход продуктов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **итого** | **Средне****дневное** |
| Хлеб пшеничнХлеб ржанойМучные изделМучные кондит.изд.Мясо говядинаПечень говяж.Мясо птицы(куры)Колбасные издРыбныеконсервы в маслеРыба свежем.Масло сливоч.Молоко цельное 32%Масло растТомат пастаМакар.издРисГречкаПшеноСахарПовидлоКартофельМорковьЛук репчатыйКапуста бел.свСвеклаОвощи свеж.(огурцы,помид)ЛимонФрукты св.(яб.)Яйцо кур(гр.)ЧайКофей.напитокКакао порош.Кисель конц.Сухофрукты | **62****90****18,5****20****200****60****8****20** | **50****75****25****3****24****150****13****12****8****40** | **50****52****14****5****5****39,5****5****10****27,8****34,6****50****4****24** | **50****100****96****5****20****15****20****12****12****150****1** | **100****10****100****44,4****25****150****1** | **50****80****5****5****23****27****13****12****25****50****60****8****24** | **50****47,5****5****119****6****63****20****70****4** | **50****100****96****6****5****35****24****10****9****40** | **50****100****2****200****15****23****150****40****5** | **50****76****5****60****60****8** | **262****200****455****100****52****90****192****76****25****47,5****73,5****419****11****15****59,5****84,4****78****60****184****20****377****75,8****79,6****25****50****300****32****530****44гр****2****5****4****48****20** | **26,2****20,0****45,5****10,0****5,2****9,0****19,2****7,6****2,5****4,8****7,4****41,9****1,1****1,5****6,0****8,4****7,8****6,0****18,4****2****37,7****7,6****8,0****2,5****5,0****30****3,2****53,0****4,4****0,2****0,5****0,4****4,8****2,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Меню | выход | белки | жиры | Углеводы | Ккал. |
| 468518639 | **1 день**Оладьи из печениКартофель отварной с масломОгурцы свежие натур.Хлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов | 75150/56050200 | 14,13,00,483,80,6 | 12,837,65-0,45- | 5,1823,851,824,8531,4 | 194,25181,59,12113124 |
| **21,98** | **20,94** | **87,08** | **621,87** |
| 133631758 | **2 день**Суп картофельный с рыбными консервами в масле «Сайра»Хлеб ржанойКомпот из свежих яблокПирожок с картофелем | 250/255020075 | 6,92,760,37,5 | 8,350,5-12,4 | 20,516,0435,840,9 | 186,595141310 |
| **17,46** | **21,25** | **113,24** | **732,5** |
| 517462648 | **3 день**Макароны отв. с овощамиТефтели из говядины в томатном соусеПомидоры свеж.натуральныеХлеб пшеничныйКисель из концентрата жидкий | 15060/305050200 | 6,09,720,33,8- | 6,67,74-0,4-5 | 31,810,382,124,8542,2 | 214,5151,89,6113162 |
| **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 |
| **19,82** | **14,79** | **111,33** | **650,9** |
| 148685794 | **5 день**Суп-лапша домашняя с мясом курицыХлеб ржанойЧай с сахаромКекс творожныйЯблоки свежие | 250/5050200/15100150 | 12,42,760,28,20,5 | 9,60,5-18,4- | 14,316,051551,512,9 | 196955840160 |
| **24,06** | **28,5** | **109,75** | **810** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Меню | выход | белки | жиры | Углеводы | Ккал. |
| 110741639 | **6 день**Борщ с картофелем, свежей капустой и говяжьей тушенкойОгурцы свежие, натуральныеХлеб пшеничныйВатрушка с творогомКомпот из сухофруктов | 250/35605080200 | 12,10,483,810,030,6 | 11,9-0,4510,52- | 27,11,824,8536,6831,4 | 2699,12113272124 |
| **27,1** | **22,87** | **121,83** | **727,12** |
| 388297693 | **7 день**Биточки рыбные (треска)Каша гречневая рассыпчатаяПомидоры свежие натуральныеХлеб ржанойКакао с молоком | 751505050200 | 9,758,70,32,84,9 | 6,67,8-0,55,0 | 11,442,62,116,0432,5 | 1472799,695190 |
| **26,41** | **19,9** | **104,64** | **720,6** |
| 492631786 | **8 день**Плов из мяса курицыХлеб пшеничныйКомпот из свежих яблокБулочка «Творожная» | 150/550200100 | 14,13,80,313,3 | 6,90,45-3,6 | 33,4524,8535,55,6 | 255113141295 |
| **29,5** | **15,95** | **143,35** | **818** |
| 161337692738 | **9 день**Суп молочный гречневыйЯйцо вареноеХлеб ржанойКофейный напиток с молокомПирожок с повидломЯблоко свежее | 2504050200100150 | 7,45,12,764,98,80,5 | 8,34,60,52,242,3- | 23,80,316,0525,340,612,9 | 200639514121960 |
| **29,46** | **17,94** | **118,94** | **778** |
| 413508 | **10 день**Сосиски отв. «Молочные»Каша пшенная рассыпчатаяОгурцы свежиеХлеб пшеничныйСок фруктовый | 751506050200 | 9,236,60,483,81,1 | 19,07,5-0,45- | -38,41,824,8523,7 | 207,75250,59,1211399,2 |
| **21,21** | **26,95** | **88,75** | **679,57** |