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 |
| Баланс  норма | 1 | 1 | 4 | 2400ккал.-100% |
| Баланс  факт | 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 пшеничн  Хлеб ржаной  Мучные издел  Мучные кондит.изд.  Мясо говядина  Печень говяж.  Мясо птицы(куры)  Колбасные изд  Рыбныеконсер  вы в масле  Рыба свежем.  Масло сливоч.  Молоко цельное 32%  Масло раст  Томат паста  Макар.изд  Рис  Гречка  Пшено  Сахар  Повидло  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Капуста бел.св  Свекла  Овощи свеж.  (огурцы,помид)  Лимон  Фрукты св.(яб.)  Яйцо кур(гр.)  Чай  Кофей.напиток  Какао 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. |
| 468  518  639 | **1 день**  Оладьи из печени  Картофель отварной с маслом  Огурцы свежие натур.  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов | 75  150/5  60  50  200 | 14,1  3,0  0,48  3,8  0,6 | 12,83  7,65  -  0,45  - | 5,18  23,85  1,8  24,85  31,4 | 194,25  181,5  9,12  113  124 |
| **21,98** | **20,94** | **87,08** | **621,87** |
| 133  631  758 | **2 день**  Суп картофельный с рыбными консервами в масле «Сайра»  Хлеб ржаной  Компот из свежих яблок  Пирожок с картофелем | 250/25  50  200  75 | 6,9  2,76  0,3  7,5 | 8,35  0,5  -  12,4 | 20,5  16,04  35,8  40,9 | 186,5  95  141  310 |
| **17,46** | **21,25** | **113,24** | **732,5** |
| 517  462  648 | **3 день**  Макароны отв. с овощами  Тефтели из говядины в томатном соусе  Помидоры свеж.натуральные  Хлеб пшеничный  Кисель из концентрата жидкий | 150  60/30  50  50  200 | 6,0  9,72  0,3  3,8  - | 6,6  7,74  -  0,4-5 | 31,8  10,38  2,1  24,85  42,2 | 214,5  151,8  9,6  113  162 |
| **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 |
| **19,82** | **14,79** | **111,33** | **650,9** |
| 148  685  794 | **5 день**  Суп-лапша домашняя с мясом курицы  Хлеб ржаной  Чай с сахаром  Кекс творожный  Яблоки свежие | 250/50  50  200/15  100  150 | 12,4  2,76  0,2  8,2  0,5 | 9,6  0,5  -  18,4  - | 14,3  16,05  15  51,5  12,9 | 196  95  58  401  60 |
| **24,06** | **28,5** | **109,75** | **810** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Меню | выход | белки | жиры | Углеводы | Ккал. |
| 110  741  639 | **6 день**  Борщ с картофелем, свежей капустой и говяжьей тушенкой  Огурцы свежие, натуральные  Хлеб пшеничный  Ватрушка с творогом  Компот из сухофруктов | 250/35  60  50  80  200 | 12,1  0,48  3,8  10,03  0,6 | 11,9  -  0,45  10,52  - | 27,1  1,8  24,85  36,68  31,4 | 269  9,12  113  272  124 |
| **27,1** | **22,87** | **121,83** | **727,12** |
| 388  297  693 | **7 день**  Биточки рыбные (треска)  Каша гречневая рассыпчатая  Помидоры свежие натуральные  Хлеб ржаной  Какао с молоком | 75  150  50  50  200 | 9,75  8,7  0,3  2,8  4,9 | 6,6  7,8  -  0,5  5,0 | 11,4  42,6  2,1  16,04  32,5 | 147  279  9,6  95  190 |
| **26,41** | **19,9** | **104,64** | **720,6** |
| 492  631  786 | **8 день**  Плов из мяса курицы  Хлеб пшеничный  Компот из свежих яблок  Булочка «Творожная» | 150/5  50  200  100 | 14,1  3,8  0,3  13,3 | 6,9  0,45  -  3,6 | 33,45  24,85  35,  55,6 | 255  113  141  295 |
| **29,5** | **15,95** | **143,35** | **818** |
| 161  337  692  738 | **9 день**  Суп молочный гречневый  Яйцо вареное  Хлеб ржаной  Кофейный напиток с молоком  Пирожок с повидлом  Яблоко свежее | 250  40  50  200  100  150 | 7,4  5,1  2,76  4,9  8,8  0,5 | 8,3  4,6  0,5  2,24  2,3  - | 23,8  0,3  16,05  25,3  40,6  12,9 | 200  63  95  141  219  60 |
| **29,46** | **17,94** | **118,94** | **778** |
| 413  508 | **10 день**  Сосиски отв. «Молочные»  Каша пшенная рассыпчатая  Огурцы свежие  Хлеб пшеничный  Сок фруктовый | 75  150  60  50  200 | 9,23  6,6  0,48  3,8  1,1 | 19,0  7,5  -  0,45  - | -  38,4  1,8  24,85  23,7 | 207,75  250,5  9,12  113  99,2 |
| **21,21** | **26,95** | **88,75** | **679,57** |