Утверждаю:

Директор МБОУ «Кудеихинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Архипова

Приказ №100 от 15.08.2022 г.

**Ежедневное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Кудеихинская СОШ»**

**Порецкого района Чувашской Республики**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Норма по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Первый день (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая вязкая | 508\* | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,70 | 325 |
| Кисломолочный напиток |  | 200 | 5,1 | 4,5 | 8,5 | 94 |
| Булочка домашняя | 769\* | 50 | 3,75 | 6,60 | 30,45 | 197 |
| Компот из изюма | 638\* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 |
| Кондитерские изделия |  | 15 | 0,3 | 1,1 | 7,7 | 53 |
| **Итого:** |  | 665 | 41,29 | 51,32 | 84,22 | 720 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие |  | 100 | 0,79 | 10,07 | 3,02 | 105 |
| Суп картофельный с горохом | 139\* | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147,00 |
| Котлеты рубленые с соусом | 498\* | 100(60/40) | 13,09 | 9,30 | 13,35 | 191,00 |
| Макароны отварные | 516\* | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253,00 |
| Чай с фруктовым соком | 79\* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,42 | 126,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 4,2 | 0,72 | 27,42 | 126 |
| **Итого:** |  | 890 | 30,69 | 30,63 | 130,81 | 948 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Норма по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Второй день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 97\* | 100 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72,00 |
| Сыр порциями | 302\* | 15 | 28,69 | 14,21 | 32,70 | 381,00 |
| Кофейный напиток | 692\* | 200 | 2,9 | 2,7 | 16 | 101 |
| Фрукты |  | 60 | 4,2 | 0,72 | 27,42 | 126 |
| Хлеб пшеничный |  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 |
| **Итого:** |  | 475 | 41,29 | 51,32 | 84,22 | 720 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 43\* | 100 | 1,33 | 3,33 | 6,50 | 60,00 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 110\* | 250/5 | 1,80 | 6,20 | 9,00 | 107,00 |
| Тефтели рубленые с соусом | 462\* | 105(70/35) | 10,15 | 16,54 | 12,02 | 238,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,70 | 325,00 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639\* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 4,2 | 0,72 | 27,42 | 126,00 |
| **Итого:** |  | 715 | 28,43 | 34,73 | 135,52 | 972 |
| Наименование блюда | Норма по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Третий день (среда)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 97\* | 40 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112,00 |
| Запеканка творожная | 366\* | 100 | 7,70 | 4,13 | 8,80 | 331,00 |
| Какао с молоком | 686\* | 200/7 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,90 | 0,05 | 26,50 | 132,00 |
| Кондитерские изделия |  | 15 | 0,3 | 1,1 | 7,7 | 53 |
| **Итого:** |  | 362 | 12,24 | 17,71 | 58,3 | 687 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кваш. капусты с раст.маслом | 45\* | 100 | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87,00 |
| Суп картоф. с макарон. изделиями | 112/2011 | 250 | 2,57 | 2,8 | 15,7 | 109 |
| Рыба припущенная с соусом | 451\* | 100(60/40) | 9,54 | 12,96 | 9,6 | 175 |
| Пюре картофельное | 520\* | 180 | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 197,00 |
| Компот из изюма | 638\* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 4,2 | 0,72 | 27,42 | 126,00 |
| **Итого:** |  | 890 | 22,14 | 28,23 | 120,62 | 822 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Норма по СР | | | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | |
| Белки | | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Четвертый день (четверг)** | |  | | |  |  | |  |  |  |
| **Завтрак** | |  | | |  |  | |  |  |  |
| Каша жидкая манная | | 302\* | | | 180 | 8,56 | | 15 | 45,30 | 350 |
| Кисломолочный напиток | | 698\* | | | 200 | 5,1 | | 4,5 | 8,5 | 94 |
| Компот из изюма | | 638\* | | | 200 | 0,36 | | 0 | 33,16 | 128 |
| Фрукты | |  | | | 170 | 0,4 | | 0,3 | 10,7 | 69 |
| Хлеб пшеничный | |  | | | 50 | 3,9 | | 1,05 | 26,5 | 132 |
| **Итого:** | |  | | | 800 | 18,32 | | 20,85 | 124,16 | 773 |
| **Обед** | |  | | |  |  | |  |  |  |
| Салат из свеклы | | 53/17 | | | 100 | 1,67 | | 4,2 | 7,30 | 73,30 |
| Щи из св.капусты с картофелем со сметаной | | 124\* | | | 250/5 | 1,80 | | 5,57 | 7,77 | 93,00 |
| Плов из птицы | | 492\* | | | 180 | 29,70 | | 10,00 | 41,00 | 375,00 |
| Компот из чернослива | | 638 | | | 200 | 0,57 | | 0,00 | 34,41 | 136,00 |
| Хлеб ржаной | |  | | | 60 | 4,2 | | 0,72 | 27,42 | 126 |
| **Итого:** | |  | | | 795 | 37,94 | | 20,49 | 117,9 | 803 |
| Наименование блюда | | Норма по СР | Выход (гр) | | | | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Пятый день (пятница)** | |  |  | | | |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  | | | |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой | | 161\* | 180 | | | | 3,1 | 3,0 | 11,3 | 84 |
| Сыр порциями | | 97\* | 20 | | | | 4,60 | 5,80 | 0 | 72 |
| Кофейный напиток | | 692\* | 200 | | | | 2,9 | 2,7 | 16 | 101 |
| Хлеб пшеничный | |  | 50 | | | | 3,90 | 1,05 | 26,50 | 132,00 |
| Кондитерские изделия | |  | 15 | | | | 0,3 | 1,1 | 7,7 | 53 |
| **Итого:** | |  | 465 | | | | 14,8 | 13,6 | 61,5 | 442 |
| **Обед** | |  |  | | | |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | | 71\* | 100 | | | | 1,5 | 5,1 | 13,83 | 107 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | | 132\* | 250/5 | | | | 3 | 4,5 | 20 | 135 |
| Фрикадельки из свинины, тушенные в соусе | | 471\* | 100(60/40) | | | | 3,3 | 5,94 | 4,8 | 119 |
| Картофель отварной | | 518\* | 180 | | | | 3,03 | 4,93 | 24,49 | 159,00 |
| Компот из свежих яблок | | 631\* | 200 | | | | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| Хлеб ржаной | |  | 60 | | | | 4,2 | 0,72 | 27,42 | 126 |
| **Итого:** | |  | 895 | | | | 15,19 | 21,35 | 118,41 | 755 |
| Наименование блюда | Норма по СР | | | Выход (гр) | | | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Шестой день (понедельник)** |  | | |  | | |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | | |  | | |  |  |  |  |
| Каша пшеничная вязкая | 302\* | | | 180 | | | 7,10 | 6,50 | 47,40 | 281 |
| Яйцо вареное |  | | | 1шт | | | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 |
| Кофейный напиток | 692\* | | | 200 | | | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152 |
| Хлеб пшеничный |  | | | 50 | | | 3,9 | 1,05 | 26,50 | 132 |
| Кондитерские изделия |  | | | 15 | | | 0,3 | 1,1 | 7,7 | 53 |
| **Итого:** |  | | | 445 | | | 18,9 | 16,85 | 105,37 | 681 |
| **Обед** |  | | |  | | |  |  |  |  |
| Салат из св. помидоров и огурцов | 20\* | | | 60 | | | 0,54 | 4,3 | 1,9 | 49 |
| Суп картофельный с горохом | 139\* | | | 250 | | | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147,00 |
| Биточки рубленые с соусом | 451\* | | | 100(60/40) | | | 9,54 | 12,96 | 9,6 | 175,00 |
| Макароны отварные | 516\* | | | 180 | | | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253,00 |
| Компот из кураги | 638\* | | | 200 | | | 1,04 | 0 | 30,96 | 123,00 |
| Хлеб ржаной |  | | | 60 | | | 4,2 | 0,72 | 27,42 | 126 |
| **Итого:** |  | | | 670 | | | 27,59 | 28,5 | 132,48 | 873,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Норма по СР | | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Седьмой день (вторник)** | |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  | |  |  |  |  |  |
| Каша манная жидкая | | 302\* | | 180 | 8,56 | 15 | 45,30 | 350 |
| Кисломолочный напиток | | 698\* | | 200 | 5,1 | 4,5 | 8,5 | 125 |
| Чай с сахаром с лимоном | | 685\* | | 200/10 | 0,2 | 0 | 10,3 | 80 |
| Фрукты | | 631\* | | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| Хлеб пшеничный | |  | | 50 | 3,90 | 1,05 | 26,50 | 132 |
| **Итого:** | |  | | 840 | 17,92 | 20,71 | 118,47 | 796 |
| **Обед** | |  | |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями | |  | | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 13 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | 110\* | | 250/5 | 1,80 | 6,20 | 9,00 | 107,00 |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом | | 498\* | | 100(60/40) | 13,09 | 9,30 | 13,35 | 191,00 |
| Рис отварной | | 511\* | | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275,00 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 639\* | | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116,00 |
| Хлеб ржаной | |  | | 60 | 4,2 | 0,72 | 27,42 | 126 |
| **Итого:** | |  | | 695 | 24,91 | 23,65 | 127,58 | 828 |
| Наименование блюда | Норма по СР | | Выход (гр) | | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Восьмой день (среда)** |  | |  | |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | |  | |  |  |  |  |
| Каша рисовая жидкая | 311\* | | 180 | | 6,3 | 7,8 | 21,5 | 180 |
| Сыр порциями | 97\* | | 20 | | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 |
| Кофейный напиток | 692\* | | 200 | | 2,9 | 2,7 | 16 | 101 |
| Хлеб пшеничный |  | | 50 | | 3,90 | 1,05 | 26,50 | 132 |
| Кондитерские изделия |  | | 15 | | 0,3 | 1,1 | 7,7 | 53 |
| **Итого:** |  | | 465 | | 18 | 18,45 | 71,7 | 538 |
| **Обед** |  | |  | |  |  |  |  |
| Салат из кваш.капусты с раст.маслом | 45\* | | 100 | | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87,00 |
| Щи из св.капусты с картофелем со сметаной | 124\* | | 250/5 | | 1,80 | 5,57 | 7,77 | 93,00 |
| Котлеты рыбные с соусом | 388\* | | 100(60/40) | | 9,36 | 7,32 | 8,28 | 150,00 |
| Пюре картофельное | 521\* | | 180 | | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 197,00 |
| Компот из чернослива | 638\* | | 200 | | 0,57 | 0,00 | 34,41 | 136,00 |
| Хлеб ржаной |  | | 60 | | 4,2 | 0,72 | 27,42 | 126 |
| **Итого:** |  | | 895 | | 21,40 | 25,36 | 112,62 | 789 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Норма по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Девятый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная | 366\* | 100 | 7,7 | 4,13 | 8,8 | 131 |
| Кофейный напиток | 692\* | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,70 | 152 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,9 | 1,05 | 26,50 | 132 |
| Фрукты |  | 170 | 0,4 | 0,3 | 10,7 | 69 |
| **Итого:** |  | 520 | 14,5 | 9,08 | 74,7 | 484 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 43\* | 100 | 1,33 | 3,33 | 6,50 | 60 |
| Суп картофельный рыбный | 133\* | 250/12,5 | 5,16 | 3,39 | 20,07 | 134,00 |
| Фрикадельки из свинины, тушенные в соусе | 471\* | 100(60/40) | 3,3 | 5,94 | 4,8 | 119,00 |
| Каша пшеничная вязкая | 302\* | 180/5 | 28,69 | 14,21 | 32,70 | 381,00 |
| Компот из изюма | 638\* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128,00 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 4,2 | 0,72 | 27,42 | 126 |
| **Итого:** |  | 852,5 | 43,04 | 27,59 | 124,65 | 948 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Норма по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Десятый день (пятница)** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой | 161\* | 180 | 3,1 | 3,0 | 11,3 | 84 |
| Кисломолочный напиток | 698\* | 175 | 5,1 | 4,5 | 8,5 | 94 |
| Кисель из концетрата | 648\* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 139 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,9 | 1,05 | 26,50 | 132 |
| Кондитерские изделия |  | 10 | 0,3 | 1,1 | 7,7 | 36 |
| **Итого:** |  | 615 | 13,44 | 8,6 | 84,96 | 485 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| Суп картофельный с макарон. издел | 112/2011 | 250 | 2,57 | 2,8 | 15,7 | 109 |
| Биточки рубленые с соусом | 451\* | 100(60/40) | 9,54 | 12,96 | 9,6 | 175 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325 |
| Компот из свежих яблок | 631\* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 4,2 | 0,72 | 27,42 | 126 |
| **Итого:** |  | 850 | 27,46 | 24,7 | 135,41 | 856 |