

Согласовано:
 и.о. Директора *Муравьёва Г.Л.*
 Дата: *09.03.2020*

Утверждаю:
 Директор МАОУ ТНМС-центр
 Яльчикского МО
 Муравьёва Г.Л.
 Дата: *09.03.2020* г.

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений							
Весенне-летний сезон							
День 1 (Понедельник)							
№ поСР	Наименование блюда	Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
15	Сыр порциями	11,22	15	3,45	3,58	0	54
173	Каша молоч.пшениная с маслом	17,46	155(150/5)	6,33	7,15	31,86	218,12
379	Кофейный напиток с молоком	12,17	200	3,12	2,51	24,69	146,3
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	55,52	510	16,34	13,96	85,79	558,62
	ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей	13,74	60	0,65	3,62	2,27	44,34
102	Суп картофельный с горохом	9,04	200	4,11	4,27	15,6	118,63
294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	35,80	100	8,45	9,85	10,36	164
309	Макароны отварные	9,58	150	5,38	4,68	32,4	196,87
388	Напиток из плодов шиповника	8,64	200	0,68	0,28	20,74	87,78
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	80,81	970	23,91	23,22	91,09	757,22
День 2 (Вторник)							
№ поСР	Наименование блюда	Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
173	Каша молоч.из овсяных хлопьев с маслом	24,58	210(200/10)	7,63	13,34	32,51	280,9
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,20	25,81	143
2	Бутерброд с повидлом	12,80	55	2,38	4,39	27,11	156,7
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,4	95,2
	ИТОГО	53,25	505	16,84	21,25	104,87	675,80
	ОБЕД						
47	Салат из квашеной капусты	9,09	60	1,03	3	5,08	51,42
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	13,86	205(200/5)	1,57	4,87	10,71	90,04
290	Птица тушеная в смет. соусе	35,30	100	14,42	19,99	2,95	113,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	18,20	150	8,67	6,31	42,64	266,46
349	Компот из смеси сухофруктов	5,00	200	0,57	0	32,21	126,05
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	85,46	775	30,9	34,69	103,31	793,17

№ поСР	Наименование блюда	День 3 (Среда)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
14	Масло сливочное порц.	11,20	10	0,05	8,25	0,08	74,8
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	51,24	100/20	21,68	17,94	34,28	265,5
377	Чай с лимоном	3,71	200(15/7)	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	ИТОГО	68,82	470	24,93	26,54	69,00	494,66
	ОБЕД						
71	Огурцы свежие порциями	25,30	60	0,42	0,06	1,14	7,2
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	14,83	200	2,25	2,23	16,73	97,56
227	Рыба припущенная с соусом	28,15	100	9,82	3,03	3,33	82,22
312	Пюре картофельное	17,40	200	5,88	10,94	26,34	238,11
342	Компот из св.яблок	8,25	200	0,16	0,16	27,87	108,96
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	97,94	820	23,17	16,94	85,13	679,65
№ поСР	Наименование блюда	День 4 (Четверг)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром	19,70	50	5,76	7,95	14,62	162,8
175	Каша из риса и пшена с маслом	24,17	110(200/10)	5,97	11,4	33,09	259,24
376	Чай с сахаром	2,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	ИТОГО	48,54	500	14,87	19,70	82,14	574,09
	ОБЕД						
112	Салат из зеленого горошка	3,00	60	1,07	1,87	0,02	50,16
88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	10,00	205 (200/5)	1,5	4,94	6,49	79,76
291	Плов из птицы	45,20	200	16,94	10,46	35,74	305,34
348	Компот из кураги	10,00	200	1,08	0	31,33	124,18
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	72,21	975	25,23	17,79	83,3	705,04
№ поСР	Наименование блюда	День 5 (Пятница)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	18,20	155(150/5)	8,67	6,31	42,64	266,46
15	Сыр порциями	12,00	15	3,45	3,58	0	54
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143

	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	58,07	510	19,35	13,81	97,69	603,66
	ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	20,64	60	0,57	3,64	1,83	42,36
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	10,06	205(200/5)	1,81	5,03	13,57	109,28
260	Гуляш из говядины	69,20	100(50/50)	14,55	16,79	2,89	221
309	Макароны отварные	9,58	150	5,38	4,68	32,4	196,87
377	Чай с лимоном	3,71	200/15/7	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	117,20	775	27,11	30,69	75,61	774,27
№ поСР	Наименование блюда	День 6 (Понедельник)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром	20,31	50	5,76	7,95	14,83	162,8
174	Каша молоч. рисовая с маслом	18,65	155(150/5)	4,41	6,31	28,85	191,33
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	65,50	525	15,88	18,02	89,01	589,73
	ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей	13,74	60	0,65	3,62	2,27	44,34
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	14,83	200	2,25	2,23	16,73	97,56
294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	35,63	100	8,45	9,85	10,36	164
302	Каша гречневая рассыпчатая	18,20	150	8,67	6,31	42,64	266,46
349	Компот из сухофруктов	5,17	200	0,57	0	32,21	126,05
	Хлеб дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	91,58	770	25,23	22,53	113,93	844,01
№ поСР	Наименование блюда	День 7 (Вторник)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	43,05	100/20	21,68	17,94	34,28	265,5
376	Чай с сахаром	2,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
2	Бутерброд с повидлом	12,80	55	2,38	4,39	27,11	156,7
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	69,85	475	24,56	22,76	86,18	524,05
	ОБЕД						
245	Кукуруза консервированная	9,09	60	1,56	1,08	2,82	37,58
102	Суп картофельный с горохом	9,04	200	4,11	4,27	15,6	118,63

290	Птица тушеная в смет. соусе	35,30	100	14,42	19,99	2,95	113,6
309	Макароны отварные	9,58	150	5,38	4,68	32,4	196,87
348	Компот из кураги	10,00	200	1,08	0	31,33	124,18
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	77,02	770	31,19	30,54	94,82	736,46
День 8 (Среда)							
№ поСР	Наименование блюда	Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
14	Масло слив.порциями	12,12	10	0,05	8,25	0,08	74,8
173	Каша молоч.пшениная с маслом	17,46	155(150/5)	6,33	7,15	31,86	218,12
377	Чай с лимоном	3,71	200	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	47,96	505	9,98	16,15	76,38	492,28
	ОБЕД						
71	Огурцы свежие порциями	25,30	60	0,42	0,06	1,14	7,2
98	Суп крестьянский с крупой	8,24	200	1,51	3,98	11,42	87,8
227	Рыба припущенная с соусом	28,15	100	9,82	3,03	3,33	82,22
312	Пюре картофельное	17,40	200	5,88	10,94	26,34	238,11
349	Компот из сухофруктов	5,17	200	0,57	0	32,21	126,05
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	88,27	820	22,84	18,53	84,16	686,98
День 9 (Четверг)							
№ поСР	Наименование блюда	Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с маслом сливочным	13,20	40	2,33	8,49	14,66	146,2
	Каша манная молочная с маслом	24,17	110(200/10)	5,56	9,74	38,5	264,54
382	Какао с молоком	13,20	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	65,24	590	15,53	23,81	102,80	688,64
	ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	20,64	60	0,57	3,64	1,83	42,36
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	13,86	205/(200/5)	1,57	4,87	10,71	90,04
279	Тефтели рубленые с соусом	37,23	100	7,47	8,37	8,05	139,1
303	Каша пшеничная вязкая	19,54	200	5,65	6,08	33,51	213,71
342	Компот из св.яблок	8,25	200	0,16	0,16	27,87	108,96
	Хлеб Дарницкий	2,67	40	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	103,53	825	20,06	47,15	91,69	739,77

№ поСР	Наименование блюда	День 10 (Пятница)					
		Возрастная категория : 7-11 лет					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК						
182	Каша полбяная молочная с маслом	27,00	210(200/10)	9,19	11,73	36,83	295,71
379	Кофейный напиток с молоком	12,17	200	3,12	2,51	24,69	146,3
	Хлеб пшеничный	2,67	40	3,04	0,32	19,44	95,2
338	Яблоки св.порциями	12,00	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	ИТОГО	53,84	550	15,75	14,96	90,76	582,21
	ОБЕД						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	4,73	60,00	0,07	3,06	6,7	54,06
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	14,83	200,00	2,25	2,23	16,73	97,56
289	Жаркое по-домашнему из птицы	41,31	200,00	18,52	20,68	18,94	348,64
377	Чай с лимоном	3,71	200/15/7	0,16	0,03	15,2	59,16
	Хлеб Дарницкий	2,67	40,00	3,12	0,36	0	98
	Хлеб пшеничный	1,34	20,00	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	68,59	720,00	25,64	26,52	67,29	705,02

Итоговые показатели

Завтрак

Итого
Итого
Итого
Итого
Итого
Всего за неделю
Средний показатель
Итого
Итого :
Итого
Итого
Итого
Всего за неделю
Средний показатель

Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
510	16,34	13,96	85,79	558,62
505	16,84	21,25	85,79	675,80
470	24,93	26,54	69,00	494,66
500	14,87	19,70	82,14	574,09
510	19,35	13,81	97,69	603,66
	92,33	95,26	420,41	2906,83
	18,47	19,05	84,08	581,37
525	15,88	18,02	89,01	589,73
475	24,56	22,76	86,18	524,05
505	9,98	16,15	76,38	492,28
590	15,53	23,81	102,80	688,64
550	15,75	14,96	90,76	582,21
	81,7	95,7	445,13	2876,91
	16,34	19,14	89,03	575,38

Обед

Итого
Итого
Итого
Итого
Итого
Всего за неделю
Средний показатель
Итого
Итого
Итого

Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
970	23,91	23,22	91,09	757,22
775	30,90	34,69	103,31	793,17
820	23,17	16,94	85,13	679,65
975	25,23	17,79	83,3	705,04
775	27,11	30,69	75,61	774,27
	130,32	123,33	438,44	3709,35
	26,064	24,666	87,688	741,87
770	25,23	22,53	113,93	844,01
770	31,19	30,54	94,82	736,46

Итого
Итого
Всего за неделю
Средний показатель

820	22,84	18,53	84,16	686,98
825	20,06	47,15	91,69	739,77
720,00	25,64	26,52	67,29	705,02
	124,96	145,27	451,89	3712,24
	24,992	29,054	90,378	742,448