

УТВЕРЖДАЮ



Директор МКОУ ООШ с. Крутое

М.С. Шляпина

Приказом № 30 от «26» января 2023г.

Примерное десятидневное меню

**для обучающихся Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
основной общеобразовательной школы с. Крутое (с 7 до 11 лет)**

**с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)**

День 1

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп картофельный с горохом и гречками	200	6.40	3.54	25.46	161.34	63
Обед	Рагу из птицы	240	17.23	16.08	20.86	335.46	289
Обед	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	493
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	109
Итого за обед:		700	27.99	20.22	86.10	679.50	

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 2

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2.00	15.06	89.34	59
Обед	Капуста тушеная	150	3.41	4.29	14.29	110.46	140
Обед	Кура отварная	90	22.50	18.90	0.39	261.00	125
Обед	Кисель	200	1.40	0.00	29.00	122.00	503
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	109
Итого за обед:		700	33.71	25.79	83.52	705.50	

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 3

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	4.66	6.74	74.66	52
Обед	Рис отварной	150	3.69	6.08	33.81	204.60	414
Обед	Рыба припущенная	90	19.06	9.22	1.38	164.65	77
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.80	349
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	109
Итого за обед:		700	29.07	20.64	98.73	699.41	

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 4

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Свекольник	200	1.60	4.14	11.86	90.66	55
Обед	Картофельное пюре	150	3.09	4.92	20.00	138.33	138
Обед	Сельдь с луком	100	9.60	16.00	3.80	236.00	353
Обед	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0.34	0.10	23.60	98.40	348
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	109
Итого за обед:		710	18.89	25.76	84.04	686.09	

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 5

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7.88	3.86	12.12	114.80	150
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5.36	3.81	31.95	186.48	212
Обед	Кура в соусе томатном	90	10.20	10.13	3.08	144.00	405
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	30.02	132.80	349
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	109
Итого за обед:		700	28.36	18.48	101.95	700.78	

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 6

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1.60	1.54	11.60	68.00	61
Обед	Плов из курицы	240	22.80	28.54	37.87	502.66	131
Обед	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	109
Итого за обед:		700	28.78	30.70	87.95	749.22	

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 7

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп картофельный с горохом и гренками	200	6.40	3.54	25.46	161.34	63
Обед	Капуста тушеная	150	3.41	4.29	14.29	110.46	140
Обед	Кура отварная	90	22.50	18.90	0.39	261.00	125
Обед	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	493
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	109
Итого за обед:		700	36.67	27.33	79.92	715.50	

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 8

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Борщ	200	1.28	3.84	8.98	75.00	56
Обед	Картофельное пюре	150	3.09	4.92	20.00	138.33	138
Обед	Сельдь с луком	100	9.60	16.00	3.80	236.00	353
Обед	Кисель	200	1.40	0.00	29.00	122.00	503
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	109
Итого за обед:		710	19.63	25.36	86.56	694.03	

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 9

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7.88	3.86	12.12	114.80	150
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.43	5.52	36.81	233.52	173
Обед	Кура отварная	90	22.50	18.90	0.39	261.00	125
Обед	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	109
Итого за обед:		700	43.19	28.90	87.80	787.88	

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 10

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Обед	Рассольник ленинградский	200	1.62	4.08	9.58	85.80	96
Обед	Рис отварной	150	3.69	6.08	33.81	204.60	414
Обед	Рыба припущенная	90	19.06	9.22	1.38	164.65	77
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.80	349
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	109
Итого за обед:		700	29.29	20.06	101.57	710.55	
Среднее значение за период:			295.58	243.24	898.14	7128.46	

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>