Утверждаю:

Директор МБОУ

«Глинкинская ОШ»

_____ Т.В.Фесенко

«_____» _____ 2023г.

**Десятидневное меню
для организации питания
в МБОУ
«Глинкинская ОШ»,
ул. Школьная,19**

Первый день

	Наименование блюда	Нетто, грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
	Вермишель в молоке		200	7,0	7,65	24,66	195
	молоко	120					
	вермишель	15					
	сахар	5					
	соль	1					
	масло сливочное	5					
	Хлеб с маслом:		25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20					
	масло сливочное	5					
	чай с сахаром		180	0,04	0,01	6,99	28,1
	сахар	10					
	чай заварка	0,5					
	Обед						
	Суп гороховый		200	1,7	3,0	9,8	71,0
	горох	10					
	картофель	80					
	лук	10					
	морковь	10					
	соль	1					
	масло сливочное	2					
	масло растительное	5					
	Жаркое по-домашнему		180	18,35	4,70	16,32	180,0
	картофель	130					
	мясо	60					
	лук	10					
	морковь	10					
	масло сливочное	2					
	масло растительное	5					
	соль	1					
	Салат из варен. свеклы		60				
	свекла	60					
	Компот из с/ф		180	0,5	0	25,1	102,4
	сухофрукты	15					
	сахар	15					
	Хлеб	40		3,19	0,49	20,43	103,0
	Полдник:						
	Рис отварной с изюмом		140	2,43	3,58	24,45	140
	рис	40					
	масло сливочное	5					
	изюм	5					
	сахар	10					
	кофейный напиток		180	0,11		10,84	43,78
	сахар	10					
	кофе	1,5					
	хлеб	20		3,19	0,49	20,43	103

Второй день

Наименование блюда	Нетто, грамм	Выход в грамма х	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал.
Каша молочная пшеничная		200	4,01	4,9	15,09	120,5
молоко	120					
крупа пшеничная	15					
масло сливочное	5					
сахар	5					
соль	1					
Хлеб с маслом		25	3,06	9,43	18,27	170
хлеб	20					
Масло сливочное	5					
чай с сахаром		180	0,04	0,01	6,99	28,0
сахар	10					
чай	0,5					
Обед						
Борщ со сметаной:		200	1,9	6,34	10	104
картофель	60					
лук	10					
морковь	10					
капуста	40					
соус томатный	3					
сметана	5					
масло сливочное	2					
масло растительное	5					
соль	1					
Каша гречневая с мясом		180	5,73	4,06	25,76	162
гречка	40					
мясо	60					
лук	10					
морковь	10					
масло сливочное	2					
масло растительное	5					
соль	1					
компот из сухофруктов:		180	0,5		25,1	102,4
сухофрукты	15					
сахар	15					
хлеб		40	3,19	0,49	20,43	103,0
Полдник:						
яйцо варенное		1ШТ.	5,08	4,60	0,28	63
яйцо	1шт.					
хлеб с маслом		25	3,06	9,43	18,27	170
хлеб	20					
масло сливочное	5					
Кофейный напиток		180	0,11		10,84	43,78
сахар	10					
кофе	1,5					

Третий день

	Наименование блюда	Нетто, грамм	Выход в грамм ах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
	Каша манная:		200	4,52	4,07	30,57	117,0
	молоко	120					
	манка	15					
	сахар	5					
	масло сливочное	5					
	соль	1					
	Хлеб с маслом :		25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20					
	масло сливочное	5					
	чай с сахаром		180				
	сахар	10				9,35	39
	чай заварка	0,5					
	Суп крестьянский		200	1,56	5,6	11,1	101
	пшено	10					
	картофель	80					
	лук	10					
	морковь	10					
	соль	1					
	масло сливочное	2					
	масло растительное	5					
	Котлета мясная		70	11,92	8,80	11,64	173
	фарш	60					
	хлеб	15					
	яйцо	1,10					
	масло сливочное	2					
	лук	10					
	масло растительное	10					
	томатный соус	2		0,54	3,67	5,24	56,15
	соль	1					
	Картофельное пюре		100	2,04	3,2	13,62	92
	картофель	130					
	масло сливочное	5					
	молоко	20					
	Компот из сухофруктов:		180	0,5	0	25,1	102,4
	сухофрукты	15					
	сахар	15					
	хлеб:		40	3,19	0,49	20,43	103
	Полдник :						
	макаронные изд. с маслом		120	3,67	3,01	17,63	112
	макароны	40					
	масло сливочное	5					
	соль	1					
	кофейный напиток	1,5	180	0,11		10,48	43,78
	сахар	10					
	хлеб		20	3,19	0,49	20,43	103

Третий день

	хлеб		20	3,19	0,49	20,43	103
	дрожжи	2		0,16	0,01	0,03	1,0
	Коф.напиток с сахаром	12				14,35	58,5

Четвёртый день

	Наименование блюда	Нетто, грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углево ды	Ккалл.
	Каша молочная гречневая		200	6,21	5,28	27,9	184,0
	молоко	120					
	Крупа гречневая	15					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	Хлеб с маслом		40	3,06	9,43	18,27	170
	масло сливочное	5					
	хлеб	20					
	чай с сахаром		180	0,04	0,01	6,99	28,0
	чай заварка	0,5					
	сахар	10					
	Обед						
	Рассольник со сметаной		200	7,62	5,06	10,93	104
	картофель	60					
	лук	10					
	морковь	10					
	крупа перловая	5					
	масло сливочное	2					
	соус томатный	3					
	сметана	5/10					
	масло растительное	5					
	огурцы соленые	15					
	Гуляш ,рис отварной		180	5,5/18,0 5	4,57/14, 26	26,44/4, 58	168/218
	мясо	60					
	рис	40					
	масло сливочное	2					
	лук	10					
	морковь	10					
	мука	5					
	масло растительное	5					
	томатное пюре	2					
	Компот из сухофруктов:		180	0,5	0	25,1	102,4
	сухофрукты	15					
	сахар	15					
	хлеб:		40	3,19	0,49	20,43	103
	Полдник:						
	Суп с клёцками:		200	1,8	2,4	14,1	87
	картофель	80					
	масло сливочное	2					
	Масло растительное	5					
	лук	10					
	морковь	10					
	Клёцки готовые	30					
	Кисель	15	180	1,02		21,76	87,14
	сахар	10					
	хлеб		20	3,19	0,49	20,43	103

Пятый день

Наименование блюда	Нетто, грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
Каша пшеничная молочная		200	4,01	4,9	15,09	120,5
пшено	15					
сахар	5					
масло сливочное	5					
молоко	120					
соль	1					
Хлеб с маслом	20	25	3,06	9,43	18,27	170
масло сливочное	5					
Чай с сахаром		180	0,04	0,01	6,99	28,0
чай заварка	0,5					
сахар	10					
Обед :						
Суп рыбный		200	8,60	8,40	14,33	167
картофель	100					
Рыба свежая	20					
лук	10					
морковь	10					
масло сливочное	2					
соль	1					
масло растительное	5					
Капуста тушеная с мясом		180	3,13	5,56	14,38	120
мясо	60					
капуста	130					
лук	10					
морковь	10					
Томат	3					
масло сливочное	2					
масло растительное	5					
соль	1					
Компот из сухофруктов:		180	0,5		25,1	102,4
сухофрукты	15					
сахар	15					
хлеб:		40	3,19	0,49	20,43	103
Итого за обед:						
Полдник:						
Булочка сдобная		80	7,42	1,58	41,7	211
мука пшеничная	70/80					
Масло сливочное	5					
масло растительное	10					
сахар	5					
яйцо	0,2					
молоко	30					
дрожжи	2/3					
Кофейный напиток		180				
кофе	1,5		110		10,84	43,78
сахар	10					

Шестой день

	Наименование блюда	Нетто,грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
	Каша молочная «геркулесовая»		200	4,01	4,9	15,09	120,5
	молоко	120					
	геркулес	15					
	сахар	5					
	масло сливочное	5					
	соль	1					
	Хлеб с маслом:		25	3,06	9,43	18,27	170
	хлеб	20					
	масло сливочное	5					
	чай с сахаром	0,5	180	0,04	0,01	6,99	28,0
	сахар	10					
	Итого за завтрак:						
	Обед						
	Свекольник		200	1,38	4,6	7,2	75
	картофель	60					
	лук	10					
	морковь	10					
	свекла	30					
	соус томатный	3					
	сметана	5					
	масло сливочное	5					
	масло растительное	5					
	соль	1					
	картофельное пюре		100	3,06	4,8	20,43	138
	картофель	130					
	Масло сливочное	5					
	молоко	20					
	Гуляш		80	18,05	14,26	4,58	218
	мясо	60					
	лук	10					
	морковь	10					
	масло растительное	5					
	томатная паста	2					
	мука	5					
	Компот из сухофруктов:		180	0,5		25,1	102,4
	сухофрукты	15					
	сахар	15					
	хлеб:		40	3,19	0,49	20,43	103
	Полдник:						
	Рис отварной с изюмом		140	2,43	3,58	24,45	140
	рис	40					
	Масло сливочное	5					
	изюм	5					
	сахар	10					
	Кофейный напиток		180	,110		10,84	43,78
	кофе	1,5					
	сахар	10					
	хлеб	20		3,19	0,49	20,43	103

Седьмой день

Наименование блюда	Нетто,г рамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
Каша молочная пшеничная		200	4,01	4,9	15,09	120,5
молоко	120					
масло сливочное	5					
крупа пшеничная	15					
сахар	5					
Хлеб с маслом:		25	3,06	9,43	18,27	170
хлеб	20					
масло сливочное	5					
чай с сахаром:		180	0,04	0,01	6,99	28,0
сахар	10					
чай заварка	0,5					
Обед						
Суп рисовый		200	1,9	5,86	12,6	115,2
картофель	80					
рис	10					
лук	10					
морковь	10					
масло сливочное	2					
масло растительное	5					
соль	1					
Рыба тушёная с овощами		70	7,04	3,56	1,92	70
рыбас/м	60					
лук	10					
морковь	10					
сметана	5					
мука	5					
масло растительное	15					
соль	1					
Макаронные изделия:		120	3,67	3,01	17,63	112
макароны	40					
масло сливочное	5					
соль	1					
Компот из сухофруктов:	10	180	0,5	-	25,1	102,4
сухофрукты	15					
сахар	15					
хлеб:		40	3,19	0,49	20,43	103
Полдник:						
блины с маслом		100	8,0	5,66	52,5	292,88
яйцо	1/5					
масло сливочное	3					
молоко	100					
соль	0,5					
масло растительное	5					
мука	50					
Кофейный напиток:		180	0,11		10,84	43,78
сахар	10					
кофе	1,5					
хлеб	20		3,19	0,49	20,43	103

Восьмой день

Наименование блюда	Нетто,грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
Каша молочная»Дружба»		200	6,39	8,13	34,23	235,23
молоко	120					
крупа гречневая	10					
сахар	5					
масло сливочное	5					
пшено	10					
соль	1					
Хлеб с маслом:			3,06	9,43	18,27	170
хлеб	20					
масло сливочное	5					
чай с сахаром		180	0,04	0,01	6,99	28,0
сахар	10					
чай заварка	0,5					
Обед						
Борщ с фасолью		200	1,4	4,6	7,2	75
картофель	60					
фасоль	5					
лук	10					
морковь	10					
капуста	40					
соус томатный	5					
сметана	5\10					
масло сливочное	2					
масло растительное	5					
соль	1					
Плов :		180	19,33	16,19	33,99	359
рис	40					
мясо	60					
лук	10					
морковь	10					
масло сливочное	2					
масло растительное	5					
соль	1					
Компот из сухофруктов:		180	0,5		25,1	102,4
сухофрукты	15					
сахар	15					
хлеб	40		3,19	0,49	20,43	103
Полдник:						
картофель тушеный		150	18,35	4,70	16,32	180
картофель	130					
Масло сливочное	2					
соль	1					
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	180	2,51	2,87	17,74	106,8
сахар	10					
хлеб	20		3,19	0,49	20,43	103

Девятый день

Наименование блюда	Нетто, грамм	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
Каша манная молочная		200	4,52	4,07	30,57	177,0
Крупа манная	15					
масло сливочное	5					
молоко	120					
сахар	5					
Хлеб с маслом		25	3,06	9,43	18,27	170
хлеб	20					
масло сливочное	5					
чай с сахаром		180	0,04	0,01	6,99	28,0
Чай заварка	0,5					
сахар	10					
Обед						
Суп крестьянский		200	1,6	5,6	11,1	101
картофель	80					
лук	10					
морковь	10					
масло сливочное	2					
масло растительное	5					
пшено	10					
соль	1					
Тефтели		80	4,72	4,78	4,21	79
фарш	60					
рис	10					
яйцо	0,1					
лук	10					
морковь	5					
масло растительное	5					
соль	2					
Салат из вареной свеклы		60	0,77	2,43	3,34	37,56
свекла	80					
масло растительное	2,4					
соль	0,05					
Компот из сухофруктов		180	0,5		25,1	102,4
сахар	15					
сухофрукты	15					
Хлеб	40		3,19	0,49	20,43	103
Полдник						
Суп рыбный		200	6,5	3,65	15,97	122,8
Рыба свежая	20					
картофель	100					
лук	10					
морковь	10					
масло сливочное	2			5,48		52,2
Масло растительное	5					
кисель	15	180	1,02		21,76	87,14
сахар	10					
хлеб	20		3,19	0,49	20,43	103