**Перспективное меню на 10 дней**

**возрастная категория от 7 до 14 лет/ сезон осенне-зимний**

**МБОУ «Школа-сад № 22 с.им. Тельмана»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **№ технол.карты** | **№ рецеп-туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции/ грамм** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность** |
| белки | жиры | углеводы |
| ***1******день*** | №14 | № 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром | 220 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 |
| №7 | № 3 | Бутерброт с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 |
| 58 | 420 | Сосиска запеченная в тесте | 100 | 6,6 | 8,0 | 18,8 | 175,0 |
| 379 |  379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 |
|  |  |  | Итого | 570 | 26,25 | 28,73 | 113,30 | 798,91 |
| **2****день** | №11 | №229 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 |
|  | 128 | 128 | Пюре картофельное | 150/7,5 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 |
| 72 | 15 | Салат из св.огурцов и помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
|  |  | Хлеб | 40 | 0,6 | 4,0 | 2,1 | 48,3 |
| 312 | 123 | Компот/св.мор.ягод | 200 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 |
|  |  |  | Итого | 557,5 | 12,5 | 17,92 | 35,72 | 360,5 |
| **3 день** | 403 | 286 | Тефтеля мясная | 80 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,0 |
| 4 | 302 | Гречка отварная рассыпчатая  | 150 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 |
| 422 | 833 | с красным соусом | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 |
| 347 | 46 | Салат из свежей капусты с яблоками | 80 | 1,2 | 4,0 | 6,1 | 66,0 |
| Хлеб | 40 | 0,6 | 4,0 | 2,1 | 48,3 |
| 349 | 349 | Компот/сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
|  |  | Итого | 600 | 12,48 | 84,32 | 58,63 | 1046,87 |
| **4****день** | 1 | 309 | Макароные изделия отварные | 150 | 13,15 | 14,02 | 86,89 | 504,76 |
|  | 243 | 243 | Сосиска отварная | 77 | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 |
| 404 | 50 | Икра кабачковая  | 80 | 1,0 | 3,8 | 5,4 | 59,0 |
|  |  | Хлеб | 40 | 0,6 | 4,0 | 2,1 | 48,3 |
| 31 | 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 |
|  |  |  | Итого | 569 | 27,03 | 40,74 | 103,08 | 924,12 |
| **5 день** | 405 | 307 | Котлета из курицы | 80 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196,0 |
|  2 | 304 | Рис отварной  | 150 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 289,47 |
|  | 422 | 833 | с красным соусом | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 |
| 348 | 112 | Кисель из концентратов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
|  |  | Хлеб | 40 | 0,6 | 4,0 | 2,1 | 48,3 |
|  | 250 | 466 | Сдоба обыкновенная | 100 | 5,2 | 7,2 | 36,1 | 231 |
|  | 71 | 71 | Огурец соленный | 60,0 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
|  |  |  | Итого | 580 | 23,41 | 37,31 | 136,47 | 958,11 |
| **6****день** | 182 | 101 | Омлет с зел. горошком | 210 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251 |
| 7 | 3 | Батон с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 |
| 243 | 243 | Сосиска отварная | 77 | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 |
| 379 |  379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 |
|  |  |  | Итого | 537 | 29,82 | 43,82 | 76,99 | 692,35 |
| **7****день** | 259 | 259 | Жаркое по домашнему с мясом | 230 | 21,29 | 23,78 | 21,79 | 387,70 |
| 71 | 71 | Огурец соленный | 60,0 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
|  |  | Хлеб | 40 | 0,6 | 4,0 | 2,1 | 48,3 |
| 31 | 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 114,66 |
|  |  |  | Итого | 559 | 27,06 | 29,04 | 33,88 | 563,86 |
| **8 день** | 411 | 290 | Куры тушенные в сметанном соусе | 60/50 | 12,75 | 22,45 | 1,40 | 258,34 |
| 1 | 309 | Макароные изделия отварные | 150 | 13,15 | 14,02 | 86,89 | 504,76 |
| 10 | 10 | Салат с зел.горошком | 60 | 1,8 | 3,11 | 3,78 | 50,16 |
|  |  | Хлеб | 40 | 0,6 | 4,0 | 2,1 | 48,3 |
| 389 | 389 | Сок | 200 | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 |
|  |  |  | Итого | 560 | 29,30 | 43,58 | 114,37 | 946,36 |
| **9 день** | 27 | 265 | Плов  | 150 | 14,14 | 11,70 | 13,92 | 321,21 |
| 72 | 15 | Салат из св.огурцов и помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |
|  |  | Хлеб | 40 | 0,6 | 4,0 | 2,1 | 48,3 |
| 349 | 349 | Компот/сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
|  |  |  | Итого | 450 | 16,06 | 15,91 | 50,31 | 515,51 |
| **10 день** | 18 | 204 | Рожки с сыром | 125 | 12,41 | 8,50 | 53,04 | 326,69 |
| 243 | 243 | Сосиска отварная | 77 | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 |
| 39 | 53 | Салат из свеклы с зеленным горошком | 100 | 11,56 | 8,4 | 30,09 | 234,73 |
|  |  | Хлеб | 40 | 0,6 | 4,0 | 2,1 | 48,3 |
| 250 | 466 | Сдоба обыкновенная | 100 | 5,2 | 7,2 | 36,1 | 231 |
|  | 349 | 349 | Компот/сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
|  |  |  | Итого | 642 | 38,2 | 45,97 | 154,32 | 1170,92 |
| *Итого за 10 дней* |  | 215,46 | 387,34 | 877,07 | 7977,51 |