Утверждаю

Директор МКОУ « Староюгинская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.П.Медведева

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

**Примерное десятидневное меню**

**МКОУ «Староюгинская ООШ»**

**группа сокращённого пребывания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник 1й день** | | | | | |
| **Наименование продукта** | **Выход**  **(г)** | **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы**  **(г)** | **Ккал.** |
| Завтрак  Каша манная с изюмом  Хлеб с маслом  Кофе с молоком  **2 завтрак** - яблоко | 200  40/10  200  100 | 6,18  3,03  2,8  0,64 | 8,37  1,3  3,2  - | 32,34  13,0  17,6  15,12 | 244,42  112,0  114,8  64,74 |
| **Обед**  Салат овощной  Суп гороховый на м/б  Котлета мясная с картофельным пюре  Сок виноградный  Хлеб пшеничный | 50  200  70/150  200  60 | 0,63  1,84  11,13  0,40  2,81 | 5,07  3,11  16,22  -  0,44 | 4,16  10,87  25,36  9,70  23,52 | 64,0  79,03  291,94  50,00  111,56 |
| **Полдник**  Ленивые вареники с маслом  Печенье  Чай с молоком | 200  45  200 | 32,49  2,59  0,13 | 9,82  3,50  0,01 | 33,22  26,67  1,81 | 351,22  142,10  60,15 |
| **Итого за день** |  | 64,67 | 51,04 | 213,37 | 1764,99 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник 2день** | | | | | |
| **Наименование блюд** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккал.** |
| **Завтрак**  Гречка с молоком  Хлеб с маслом  Какао на молоке  **2 завтрак** - банан | 200  40/10  200  90 | 7,94  3,83  5,71  0,24 | 8,21  1,3  76,4  - | 53,13  23,0  13,4  6,78 | 246,17  112,0  163,9  27,60 |
| **Обед**  Салат из свежей капусты с морковью  Рассольник на м/б со сметаной  Плов с курицей  Компот с курагой  Хлеб ржаной | 50  200/5  170  200  60 | 0,71  11,99  17,51  0,64  6,0 | 0,71  16,34  23,3  -  1,0 | 7,3  15,35  29,46  17,89  44,33 | 162,0  118,2  342,0  113,79  189,0 |
| **Полдник**  Винегрет  Хлеб пшеничный  Вафелька  Чай с сахаром | 200  30  45  200 | 3,76  5,98  2,7  0,12 | 7,4  7,0  0,98  - | 26,76  53,44  16,7  12,04 | 172,0  284,10  84,0  48,64 |
| **Итого за день** |  | 67,13 | 142,64 | 319,58 | 2063 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда 3 день** | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Выход**  **(г)** | **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы**  **(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак**  Каша «дружба»  Хлеб со сгущёнкой  Какао с молоком  **2 завтрак** - апельсин | 200  40/10  200  60 | 6,5  3,22  3,77  0,24 | 8,33  9,56  3,93  - | 35,09  24,91  25,95  6,78 | 241,11  190,65  153,92  27,60 |
| **Обед**  Салат зелёный горошек луком  Борщ на м/б  Бефстроганов с гречкой  Сок вишня  Хлеб пшеничный | 50  200  150  200  60 | 1,05  1,52  7,56  0,4  2,81 | 2,0  5,33  4,71  -  0,44 | 4,55  8,65  39,00  36,4  23,52 | 33,2  88,89  228,63  150,0  111,74 |
| **Полдник**  Пирог с сайрой  Чай | 200  200 | 14,20  0,12 | 11,22  - | 56,14  12,04 | 560,71  48,64 |
| **Итого** |  | 41,39 | 45,52 | 273,03 | 1735,09 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг 4 день** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **(г)** | **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак**  Каша пшённая  Хлеб с маслом  Кофейный напиток  **2 завтрак** - яблоко | 200  40/10  200  100 | 11,64  3,22  2,79  0,64 | 7,24  5,44  3,19  - | 60,00  24,37  19,71  15,12 | 351,74  153,25  118,69  64,71 |
| **Обед**  Салат свекольный  Уха из морской рыбы  Жаркое по домашнему  Кисель клюквенный  Хлеб ржаной | 50  200  200  200  60 | 0,71  10,09  25,53  1,62  2,81 | 5,03  2,85  24,78  -  0,44 | 8,14  14,33  18,43  27,82  23,52 | 80,73  147,73  400,75  117,36  111,56 |
| **Полдник**  Сырники со сгущенным молоком  Молоко цельное  Вафля | 200/10  200  45 | 22,47  5,60  2,60 | 7,13  6,40  3,50 | 59,85  9,40  26,67 | 393,45  116,0  142,10 |
| **Итого за день** |  | 89,87 | 66 | 288,93 | 2198,07 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница 5день** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **(г)** | **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы** | **Ккал.** |
| **Завтрак**  Каша пшеничная  Хлеб с маслом,сыром  Какао  **2 завтрак** - банан | 200  40/10/15  200  100 | 7,23  6,21  3,77  0,64 | 6,67  11,70  3,93  - | 39,54  15,99  25,95  15,12 | 246,87  204,28  153,92  64,71 |
| **Обед**  Салат морковка с чесноком  Суп с рыбными фрикадельками  Тефтели с  макаронами  Сок яблочный  Хлеб пшеничный | 50  200  70/130  200  60 | 0,57  *15*,07  12,85  4,62  0,72  4,78 | 5,04  6,29  14,60  4,52  -  1,96 | 5,19  8,63  8,74  25,64  21,00  35,6 | 68,40  99,92  217,83  164,09  90,00  173,78 |
| **Полдник**  Крупеник со сметанным соусом  Пряник  Чай с сахаром | 200/7  45  200 | 24,26  4,44  0,12 | 8,31  6,0  - | 39,75  45,72  12,04 | 370,81  243,60  48,61 |
| **Итого за день** |  | 85,28 | 69,02 | 298,91 | 2146,82 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник 6 день** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **(г)** | **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы**  **(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак**  Каша рисовая  Хлеб с джемом  Чай с молоком  **2 завтрак** - апельсин | 200  40/10  200  100 | 7,94  6,7  0,13  0,64 | 8,21  2,8  0,01  - | 35,13  29,6  1,81  15,02 | 246,17  244,0  60,15  64,77 |
| **Обед**  Салат витаминный  Суп крестьянский на м/б  Котлета мясная с картоф.пюре  Сок фруктовый  Хлеб пшеничный | 50  200  70/150  200  60 | 0,71  1,85  13,45  0,4  4,78 | 3,2  6,19  17,24  -  1,96 | 7,3  12,34  25,93  36,4  35,86 | 62  112,47  315,81  150,0  173,78 |
| **Полдник**  Омлет с зел.горошком  Печенье  Чай с лимоном | 200/7  45  200 | 10/24  2,59  0,07 | 12,50  3,50  0,01 | 5,0  26,67  15,31 | 173,46  142,10  61,62 |
| **Итого за день** |  | 57,07 | 54,57 | 271,37 | 1985,97 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник 7 день** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **(г)** | **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы**  **(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак**  Вермишель молочная  Хлеб с маслом,сыром  Какао с молоком  **2 завтрак** - яблоко | 200  40/10/15  200  100 | 5,58  6,21  3,77  0,69 | 6,12  11,70  3,93  - | 19,73  15,99  25,95  14,00 | 156,08  204,28  153,92  70,10 |
| **Обед**  Салат кукуруза с яйцом  Свекольник на м/б  Бигус с курицей  Кисель ягодный  Хлеб пшеничный | 50  200  200  200  60 | 0,57  8,19  14,13  1,36  4,78 | 5,07  7,37  28,13  -  1,96 | 5,77  8,04  12,66  29,02  35,86 | 70,97  227,3  450,63  116,19  173,78 |
| **Полдник**  Манный пудинг  с повидлом  печенье  чай с сахаром | 200/7  45  200 | 24,26  2,59  0,12 | 8,31  3,50  - | 39,75  26,67  12,04 | 330,81  142,10  48,64 |
| **Итого за день** |  | 72,25 | 86,09 | 231,48 | 2073,83 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда 8день** | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **(г)** | **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак**  Каша геркулес  Хлеб с маслом  Кофе с молоком  **2 завтрак** - яблоко | 200  40/7  200  100 | 6,33  2,16  1,40  0,64 | 8,90  7,58  1,60  - | 25,49  15,99  17,35  15,12 | 207,38  150,64  89,32  64,71 |
| **Обед**  Салат «лето»  Щи на м/б  Курица отварная с картофельным пюре  Компот с/ф  Хлеб пшеничный | 50  200  70/150  200  60 | 0,71  1,67  14,3  0,56  4,78 | 5,03  5,06  19,94  -  1,96 | 8,14  8,51  30,09  27,89  35,86 | 80,73  86,26  359,33  113,79  173,78 |
| **Полдник**  Морковная запеканка  Булочка сладкая  Молоко цельное  Хлеб пшеничный | 150  60  200  30 | 6,64  7,08  5,59  2,39 | 19,29  2,63  6,38  0,98 | 35,90  41,81  9,38  17,93 | 344,01  219,07  117,31  86,89 |
| **Итого за день** |  | 54,16 | 79,35 | 289,46 | 2093,22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг 9 день** | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **(г)** | | **Белки**  **(г)** | | **Жиры**  **(г)** | | **Углеводы(г)** | | **Ккал.** | |
| **Завтрак**  Каша кукурузная  Хлеб с помадкой  Какао с молоком  **2 завтрак** - груша | 200  40/10  200  100 | | 7,44  6,7  3,770  0,64 | | 8,07  12,8  3,92  - | | 53,28  29,6  25,95  15,02 | | 243,92  244,0  153,92  64,77 | |
| **Обед**  Салат витаминный  Суп с клёцками на м/б  Запеканка картофельная с мясом  Кисель клюквенный  Хлеб пшеничный | 50  200  200/5  150  60 | | 0,71  9,76  25,53  1,02  4,78 | | 3,2  6,82  24,78  -  1,96 | | 7,3  19,01  18,43  21,82  35,86 | | 62  175,10  400,75  87,36  178,78 | |
| **Полдник**  Вермишель молочная  Блинчик  Чай с сахаром | 200  60  200 | | 5,58  4,67  0,12 | | 6,12  4,31  - | | 19,73  40,69  12,04 | | 156,08  220,31  48,64 | |
| **Итого за день** |  | | 70,72 | | 71,98 | | 298,73 | | 2005,63 | |
| **Пятница 10день** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | **Выход**  **(г)** | | **Белки**  **(г)** | | **Жиры**  **(г)** | | **Углеводы(г)** | | **Ккал.** | |
| **Завтрак**  Каша пшённая  Хлеб с маслом  Кофе с молоком  **2 завтрак** - яблоко | | 200  40/10  200  100 | | 7,44  3,3  2,79  0,69 | | 8,07  1,3  3,19  - | | 35,28  23,0  19,71  14,00 | | 243,92  112,0  118,69  70,10 | |
| **Обед**  Салат со свежих огурцов  Борщ на м/б  Плов с курицей  Компот черешня  Хлеб пшеничный | | 50  200  200  200  60 | | 0,54  1,78  5,24  0,56  4,78 | | 4,06  5,2  19,18  -  1,96 | | 2,68  13,6  56,93  27,89  35,86 | | 35,2  101,2  421,30  113,79  173,78 | |
| **Полдник**  Рагу овощное  Ватрушка  Чай с сахаром | | 200  60  200 | | 3,72  7,08  0,12 | | 14,87  2,63  - | | 22,57  41,81  12,04 | | 238,99  219,07  48,64 | |
| **Итого за день** | |  | | 38,04 | | 60,46 | | 305,37 | | 1896,68 | |