**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МАОУ «СОШ п. Дубки

МО г.Саратов»



**Десятидневное меню**

**для группы продленного дня**

**МАОУ «СОШ п. Дубки МО г. Саратов»**

**на 2023-2024 учебный год**

**День: 1**

Неделя: первая и третья. Сезон: - осенне- зимний.

Возрастная категория: от 7 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обе Обед** |  | **Выход/порция** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
|  | Суп гороховый с говядиной  |  **250** | **98,79** |
|  | **Рис отварной** | **150** | **150,12** |
|  |  **Птица тушеная**  | **100**  | **155,83** |
|  | **Компот из свежемор.ягод**  |  **200**  | **113,79** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** |  **44** | **115** |
| **Полдник** | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** | **129** |
|  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **1034** | **820,23** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| **71** |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| **45** | Суп гороховый с говядиной  |  | **250** | **2,34** | **3,89** | **13,61** | ***98,79*** |
|  | Мясо говядины | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 67,5 |  |  |  |  |  |
|  | Горох | 21,25 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
| 224 | **Рис отварной** |  | **150** | **2,59** | **3,39** | **26,85** | **150,12** |
|  | Рис | 54 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
| 213 | **Птица тушеная** |  | **100** | **11,7** | **10,78** | **2,93** | **155,83** |
|  | Мясо кур | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
| 283 | Компот |  | **200** | **1,4** | **0** | **45,6** | **150** |
|  | Ягодная смесь | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** |  | **4,5** | **18** | **63** | **129** |

Повар Лисовская В.В.

**День: 2**

Неделя: первая и третья. Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: от 6 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обед** |  |  |  |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
|  | Щи со сметаной т/о | **250** | **107,83** |
|  | **Гречка рассыпчатая с овощами** | **200**  | **175,87** |
|  | **Кисель ягодный** |  **200**  | **113,79** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **44** | **115** |
| **Подник** |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **Мини рулеты Яшкино**  | **35** | **136,5** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **929** | **706,69** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
| 71 |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| 63 | Щи с говядиной и сметаной т/о |  | **250/10** | **20,31** | **17,35** | **26,55** | **107,83** |
|  | Мясо говядины | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 65 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 68,75 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана т/о | 10 |  |  |  |  |  |
| 219 | **Гречка рассыпчатая** |  | **200** | **5,82** | **3,62** | **30** | **175,87** |
|  | Гречка | 46 | 150 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 |  |  |  |  |
|  | Лук | 18,5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 18,5 |  |  |  |  |  |
| **274** | **Кисель ягодный** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **113.79** |
|  | Концентрат киселя | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  | Хлеб «Рябинушка» |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **Мини рулеты Яшкино**  | **35** |  | **5** | **16** | **21** | **136,5** |

Повар Лисовская В.В.

**День: 3**

Неделя: первая и третья. Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: от 7 до 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
| **ОБЕД** | **Суп картофельный с говядиной** | **250** | **128,79** |
|  | **Голубцы ленивые** | **150** | **206,11** |
|  | **Компот из свежемор.ягод** | **200** | **113,79** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **44** | **115** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** | **129** |
|  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **934** | **753,39** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| **71** |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| **44** | **Суп картофельный с говядиной** |  | **250** | **2,34** | **3,89** | **13,61** | **128,79** |
|  | Мясо говядины | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 80 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
| 178 | **Голубцы ленивые** |  | **150** | **6,56** | **6,69** | **4,93** | **106,21** |
|  | Мясо кур | 60 |  |  |  |  |  |
|  | рис | 12 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 18 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 18 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 123 |  |  |  |  |  |
| 283 | Компот |  | **200** | **0,56** | **0** | **27,89** | **113,79** |
|  | Ягодная смесь | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб «Рябинушка» |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** |  | **4,5** | **18** | **63** | **129** |

**Повар Лисовская В.В**

**День: 4**

Неделя: первая и третья .Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: от 7 до 11.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обед** |  |  |  |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
|  | **Рассольник Ленинградский со сметаной т/о** | **250** | **149,6** |
|  | **Картофельное пюре** | **150** | **109,97** |
|  | **Котлета(биточки)** | **84** | **186,09** |
|  | **Кисель ягодный** |  **200**  | **113,79** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **44** | **115** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **Мини рулеты Яшкино**  | **35** | **136,5** |
|  | **Итого:** | **1033** | **868,65** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецепт | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| **71** |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| **42** | **Рассольник Ленинградский со сметаной т/о** |  | **250** | **5,03** | **11,3** | **32,38** | **149,6** |
|  | Картофель | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы солёные | 19 |  |  |  |  |  |
|  | Мясо говядины | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана т/о | 10 |  |  |  |  |  |
| **241** | **Картофельное пюре** |  | **150** | **2,13** | **4,4** | **15,53** | **106,97** |
|  | Картофель | 230 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 16 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 30 |  |  |  |  |  |
| **209** | **Биточки (котлета)** |  | **84** | **11,02** | **12,45** | **7,52** | **186,09** |
|  | Масло растительное |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 |  |  |  |  |
| **274** | **Кисель ягодный** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **113.79** |
|  | Концентрат киселя | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **Мини рулеты Яшкино**  | **35** |  | **5** | **16** | **21** | **136,5** |

Повар Лисовская В.В.

**День: 5**

Неделя: первая и третья .Сезон: осенне-зимний .

Возрастная категория: от 7 до 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обед** |  |  |  |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
|  | **Суп рисовый с говядиной** | **250** | **149,99** |
|  | **Макароны отварные** |  **150** | **140,73** |
|  | **Птица тушеная** |  **100** | **225,15** |
|  | **Компот из свежемор.ягод** | **200** | **113,79** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **44** | **115** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** | **129** |
|  | **Итого:** | **1004** | **931,36** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| **71** |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| **770** | Суп рисовый с говядиной  |  | **250** | **9,01** | **5,16** | **12,44** |  **149,99** |
|  | говядина | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 57,5 |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
| **227** | **Макароны отварные** |  | **150** | **2,13** | **4,4** | **15,53** | **140,73** |
|  | макароны | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |
| **213** | **Птица тушеная** |  | **100** | **11,02** | **12,45** | **7,52** | **225,15** |
|  | Мясо кур | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | паста томатная | 5 |  |  |  |  |  |
| **283** | **Компот** |  | **200** | **1,4** | **0** | **45,6** | **113,79** |
|  | Ягодная смесь | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** |  | **4,5** | **18** | **63** | **129** |

Повар Лисовская В.В

**День: 6**

Неделя: первая и третья. Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: от 7 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обед** |  |  |  |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
|  | Щи с со сметаной т/о | **250** | **107,83** |
|  | **Жаркое по домашнему с картофелем** | **150** | **296** |
|  | **кисель** | **200** | **116,19** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **44** | **115** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **Мини рулеты Яшкино**  | **35** | **136,5** |
|  | **Итого:** | **939** | **829,22** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| **71** |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| **63** | Щи с говядиной и сметаной т/о |  | **250/10** | **2,09** | **6,33** | **10,64** | **107,83** |
|  | Мясо говядины | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 68,75 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 5 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |
| **181** | **Жаркое по домашнему с картофелем** |  | **150** | **2,13** | **4,4** | **15,53** | **296** |
|  | Картофель | 90 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Грудка куриная | 63,7 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 11 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 13 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |
|  | томат | 4 |  |  |  |  |  |
| **274** | **Кисель** |  | 200 | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **116,19** |
|  | Концентрат киселя | 30 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **Мини рулеты Яшкино**  | **35** |  | **5** | **16** | **21** | **136,5** |

Повар Лисовская В.В.

**День: 7**

Неделя: вторая . Сезон: осенне-весенний

 Возрастная категория: от 7 до 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обед** |  |  |  |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
|  | **Суп крестьянский с говядиной** | **250** | **149,99** |
|  | **Гуляш** | **100** | **155,83** |
|  | **Картофельное пюре** | **150** | **109,97** |
|  | **Компот из свежемор.ягод** |  **200**  | **113,79** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **44** | **115** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** | **129** |
|  |  **ИТОГО** | **1034** | **831,28** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| **71** |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| **50** | **Суп крестьянский с говядиной** |  | **250** | **13,21** | **4,11** | **6,7** | **149,99** |
|  | Мясо говядины | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 80 |  |  |  |  |  |
|  | пшено | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
| **241** | Картофельное пюре |  | **150** | **2,13** | **4,4** | **15,53** | **106,97** |
|  | Картофель | 230 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 16 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 30 |  |  |  |  |  |
| **213** |  **Гуляш** |  | **100** | **11,7** | **10,78** | **2,93** | **155,83** |
|  | Мясо кур | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 14 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 14 |  |  |  |  |  |
| **283** | **Компот** |  | **200** | **1,4** | **0** | **45,6** | **113,79** |
|  | Ягодная смесь | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** |  | **4,5** | **18** | **63** | **129** |

Повар Лисовская В.В.

**День: 8**

Неделя: вторая. Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 6 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обед** |  |  |  |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
|  | **Борщ с мясом говядины и сметаной** | **250/10** | **111,11** |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **175,87** |
|  | **Птица тушеная**  | **100** | **169** |
|  | **кисель** | **200** | **116,19** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **44** | **115** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **Мини рулеты Яшкино**  | **35** | **136,5** |
|  |  **Итого:** | **1039** | **881,37** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| **71** |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| **37** | **Борщ с говядиной и сметаной** |  | **250/10** | **1,9** | **6,66** | **10,81** | **111,11** |
|  | Мясо говядины | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 55 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 6,25 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 13,1 |  |  |  |  |  |
|  | Свёкла | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана т/о | 10 |  |  |  |  |  |
| **219** | **Каша гречневая рассыпчатая** |  | **150** | **5,82** | **3,62** | **30** | **175,87** |
|  | Гречка | 46 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
| **210** |  **Птица тушеная**  |  | **100** | **15,7** | **9,4** | **3,3** | **169** |
|  | Грудки куриные | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2 |  |  |  |  |  |
| **274** | **Кисель** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **116,19** |
|  | Концентрат киселя | 30 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **Мини рулеты Яшкино**  | **35** |  | **5** | **16** | **21** | **136,5** |

 Повар Лисовская В.В.

**День: 9**

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний .

Возрастная категория: от 7 до 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
| **Обед** |  **Суп вермишелевый с говядиной** |  **250** | **124,09** |
|  | **Плов с отварной птицы** | **180** | **747,09** |
|  |  |  |  |
|  | **Компот из свежемор.ягод**  |  **200**  | **113,79** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **44** | **115** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** | **129** |
|  |  **Итого** | **964** | **1286,67** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |
| **71** |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| 83 | **Суп вермишелевый с говядиной**  |  | **250** | **2,83** | **2,86** | **21,76** | **124,09** |
|  | Мясо говядины | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 100 |  |  |  |  |  |
|  | вермишель | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,50 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,50 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 3,75 |  |  |  |  |  |
| **211** | **Плов из отварной курицы** |  | **180** | **37,2** | **45,33** | **4,05** | **747,09** |
|  | Мясо кур | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 11 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растит | 22 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 14 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 49 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 54 |  |  |  |  |  |
| 283 | Компот |  | 200 | 1,4 | 0 | 45,6 | 113,79 |
|  | Ягодная смесь | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** |  | **4,5** | **18** | **63** | **129** |

Повар Лисовская В.В.

**День: 10**

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

 Возрастная категория: от 6 до 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обед** |  |  |  |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
|  | Суп картофельный с говядиной  | **250** | **108,2** |
|  | **Пюре гороховое**  | **150** | **291,09** |
|  | **Котлета(биточки)** | **84** | **186,09** |
|  | **Кисель ягодный** |  **200**  | **113,79** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **44** | **57,42** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **Мини рулеты Яшкино**  | **35** | **136,5** |
|  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **1023** | **950,79** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| **71** |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| **44** | **Суп картофельный с говядиной** |  | **250** | **2,34** | **3,89** | **13,61** | **108,2** |
|  | Мясо говядины | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 67,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
| **129** | **Пюре гороховое** |  | 150 | 17,58 | 8,5 | 40,99 | 291,09 |
|  | Горох |  | 65 |  |  |  |  |
| **209** | **Биточки (котлета)** |  | **84** | **11,02** | **12,45** | **7,52** | **186,09** |
|  | Масло растительное |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 |  |  |  |  |
| **274** | **Кисель ягодный** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **16,3** | **113.79** |
|  | Концентрат киселя | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **Мини рулеты Яшкино**  | **35** |  | **5** | **16** | **21** | **136,5** |

Повар Лисовская В.В.

 **День: 11-дополн.**

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

 Возрастная категория: от 6 до 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обед** |  |  |  |
|  | **Холодная закуска (овощи)** | **60**  | **11,7** |
|  | Суп рисовый с рыбными консервами  | **250** | **170,98** |
|  | **Картофель отварной**  | **85** | **82,014** |
|  | **Гуляш из мяса кур** | **100** | **224,1** |
|  | **Компот из свежемор.ягод**  |  **200**  | **113,79** |
|  | **Хлеб «Рябинушка»** | **44** | **57,42** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** | **129** |
|  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **969** | **835,004** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование | ГР | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| **71** |  **Свежие овощи** |  | **60** | **0,4** | **0,05** | **1,65** | **11,7** |
| **31** | **Суп рисовый с рыбными консервами** |  | **250** | **6,22** | **8,21** | **18,39** | **170,98** |
|  | Консервы рыбные | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 60 |  |  |  |  |  |
|  | рис | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,0 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,0 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
| **105** | **Картофель отварной** |  | **85** | **1,404** | **2,418** | **14,569** | **82,014** |
|  | картофель | 127 | 85 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  | **3** |  |  |  |  |
| **180** | **Гуляш из мяса кур** |  | **100** | **20,6** | **22,2** | **5,7** | **224,1** |
|  | Мясо кур | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 6,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 14 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 14 |  |  |  |  |  |
|  | Паста томатная | 5 |  |  |  |  |  |
| **283** | **Компот** |  | **200** | **1,4** | **0** | **45,6** | **113,79** |
|  | Ягодная смесь | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20 |  |  |  |  |  |
| **5** | **Хлеб «Рябинушка»** |  | **44** |  |  |  | **115** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок, нектар фруктовый** | **200** |  |  |  | **11,5** | **46** |
|  | **ЧОКОПАЙ**  | **30** |  | **4,5** | **18** | **63** | **129** |

Повар Лисовская В.В.

**ПРИМЕЧАНИЕ: В случае недопоставки продуктов, отмены занятий и иных объективных причин, школа оставляет за собой право на внесение изменений по замене блюд в утвержденном меню.**