**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказом по школе № 3 от 10.01.2022 года**

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для 1-4, 5-11 классов**

**МОУ «Дубровская СОШ» на 2022 учебный год**

**понедельник**

**Завтрак 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Каша манная молочная | 200 | 6,32 | 8,6 | 25,7 | 204,32 |
| Какао со сгущенным молоком | 200 | 4,3 | 4,7 | 31,8 | 179,4 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,7 | 20,5 | 99,24 |

**Обед 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Макароны отварные | 200 | 5,8 | 4,7 | 41,7 | 223,9 |
| Тефтели из говядины в томатном соусе | 80г | 9,16 | 19,64 | 9,44 | 166,14 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,55 | 119,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,66 | 22,56 | 113 |
| **ИТОГО:** | **1000** | **34,1** | **39,0** | **183,25** | **1105,9** |

**Обед 5-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 7,3 | 8,9 | 12,2 | 149 |
| Макароны отварные | 200 | 5,8 | 4,7 | 41,7 | 223,9 |
| Тефтели из говядины в томатном соусе | 100г | 10,99 | 23,57 | 11,33 | 199,36 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,55 | 119,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,34 | 1,06 | 36,12 | 180,8 |
| **ИТОГО:** | **850** | **30,94** | **38,23** | **132,9** | **872,96** |

**вторник**

**завтрак 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Суп молочный с вермишелью | 150 | 15 | 15 | 31,3 | 239,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,18 | 58,1 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,7 | 20,5 | 99,24 |

**обед 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Биточки паровые с маслом | 100/10 | 29,7 | 15 | 59,6 | 124,66 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,25 | 5,1 | 23,67 | 145,3 |
| Компот из яблок | 200 | 0,15 | 0,15 | 28,95 | 109 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,1 | 150,7 |
| **ИТОГО:** | **950** | **57,44** | **36,83** | **209,3** | **926,3** |

**обед 5-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 10 | 33,2 | 71,2 | 204,7 |
| Биточки паровые с маслом | 100/10 | 29,7 | 15 | 59,6 | 124,66 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,88 | 7,65 | 35,51 | 218 |
| Компот из яблок | 200 | 0,15 | 0,15 | 28,95 | 109 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,34 | 1,06 | 36,12 | 180,8 |
| **ИТОГО:** | **860** | **51,07** | **57,06** | **231,38** | **837,16** |

**Среда**

**Завтрак 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/10 | 16,2 | 18,45 | 44 | 405,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,18 | 58,1 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,7 | 20,5 | 99,24 |

**обед 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 13,2 | 16,7 | 27,2 | 336,6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,55 | 119,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,1 | 150,7 |
| **ИТОГО:** | **900** | **39,34** | **36,73** | **168,53** | **1170,04** |

**обед 5-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Щи с мясом, свежей капустой | 250 | 8,75 | 8 | 10,9 | 142,3 |
| Жаркое по-домашнему | 230 | 15,2 | 19 | 31,2 | 387 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,55 | 119,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,34 | 1,06 | 36,12 | 180,8 |
| **ИТОГО:** | **780** | **30,89** | **28,06** | **109,77** | **830** |

**четверг**

**завтрак 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Каша молочная геркулесовая | 200 | 9,1 | 11,1 | 35 | 274,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,18 | 58,1 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,7 | 20,5 | 99,24 |

**обед 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Горбуша припущенная в молоке | 100 | 34,9 | 32,3 | 51,36 | 139,9 |
| Рис отварной | 200 | 4,7 | 9,2 | 48,2 | 299,4 |
| Кисель | 200 | 0,2 | 0,2 | 36,1 | 137,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,1 | 150,7 |
| **ИТОГО:** | **1040** | **58,24** | **54,38** | **236,44** | **1158,94** |

**обед 5-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Суп гороховый | 250 | 13,8 | 12,3 | 26,3 | 262,3 |
| Горбуша припущенная в молоке | 100 | 34,9 | 32,3 | 51,36 | 139,9 |
| Рис отварной | 230 | 5,4 | 10,6 | 55,4 | 344,4 |
| Кисель | 200 | 0,2 | 0,2 | 36,1 | 137,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,34 | 1,06 | 36,12 | 180,8 |
| **ИТОГО:** | **880** | **60,64** | **56,46** | **205,28** | **1064,8** |

**пятница**

**завтрак 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Омлет натуральный | 150 | 15 | 18,8 | 12,8 | 240 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,7 | 25 | 117,9 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,7 | 20,5 | 99,24 |

**обед 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Каша пшённая на молоке | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| Тефтели мясные | 100 | 10,99 | 23,57 | 11,33 | 199,36 |
| Компот | 200 | 0,33 | 0,2 | 49,66 | 69,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,1 | 150,7 |
| **ИТОГО:** | **995** | **43,5** | **53,12** | **183,68** | **1103,56** |

**обед 5-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,3 | 20 | 42,6 | 380 |
| Тефтели мясные | 100 | 10,99 | 23,57 | 11,33 | 199,36 |
| Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,84 | 2,62 | 28,08 |
| Каша пшённая на молоке | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| Компот | 200 | 0,33 | 0,2 | 49,66 | 69,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,34 | 1,06 | 36,12 | 180,8 |
| **ИТОГО:** | **905** | **31,27** | **53,94** | **176,62** | **1084,6** |

**понедельник**

**завтрак 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Каша молочная "Дружба" с маслом | 200 | 9,2 | 12,2 | 30,8 | 264,1 |
| Какао со сгущенным молоком | 200 | 4,3 | 4,7 | 31,8 | 179,4 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,7 | 20,5 | 99,24 |

**Обед 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Макароны отварные с маслом | 200 | 5,8 | 4,7 | 41,7 | 223,9 |
| Котлета мясная | 80 | 11,75 | 12,89 | 6,31 | 194,43 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33,6 | 96 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,66 | 22,56 | 113 |
| **ИТОГО:** | **820** | **39,57** | **35,85** | **187,27** | **1170,07** |

**Обед 5-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Щи с мясом, свежей капустой | 250 | 8,75 | 8 | 10,9 | 142,3 |
| Макароны отварные с маслом | 200 | 5,8 | 4,7 | 41,7 | 223,9 |
| Котлета мясная | 80 | 11,75 | 12,89 | 6,31 | 194,43 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33,6 | 96 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,34 | 1,06 | 36,12 | 180,8 |
| **ИТОГО:** | **830** | **33,24** | **26,65** | **128,63** | **837,43** |

**вторник**

**завтрак 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Каша пшённая молочная | 205г | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| Какао со сгущенным молоком | 200 | 4,3 | 4,7 | 31,8 | 179,4 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,7 | 20,5 | 99,24 |

**обед 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Рис отварной с маслом | 200 | 4,7 | 9,2 | 48,2 | 299,4 |
| Кура отварная с томатным подливом | 120 | 13,6 | 13,5 | 4,1 | 192 |
| Компот из яблок | 200 | 0,15 | 0,15 | 28,95 | 109 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,66 | 22,56 | 113 |
| **ИТОГО:** | **1045** | **36,71** | **36,18** | **190,4** | **1219,2** |

**обед 5-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 10 | 33,2 | 71,2 | 204,7 |
| Рис отварной с маслом | 230 | 5,4 | 10,6 | 55,4 | 344,4 |
| Кура отварная с томатным подливом | 120 | 13,6 | 13,5 | 4,1 | 192 |
| Компот из яблок | 200 | 0,15 | 0,15 | 28,95 | 109 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,34 | 1,06 | 36,12 | 180,8 |
| **ИТОГО:** | **810** | **35,49** | **57,51** | **195,77** | **1030,9** |

**Среда**

**Завтрак 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Каша рисовая молочная жидкая с изюмом | 150 | 15 | 15 | 31,3 | 239,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 4,3 | 4,7 | 31,8 | 179,4 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,7 | 20,5 | 99,24 |

**обед 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Кура отварная | 80 | 20,6 | 25,4 | 26,9 | 179,4 |
| Каша гречневая с маслом | 150 | 8,9 | 15 | 44,6 | 245 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,55 | 119,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,66 | 22,56 | 113 |
| Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 89,3 |
| **ИТОГО:** | **1000** | **58,82** | **61,96** | **230,21** | **1264,54** |

**обед 5-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Суп овощной со сметаной, мясом | 250 | 13,6 | 14,2 | 35,9 | 223,8 |
| Кура отварная | 100 | 25,7 | 29,8 | 33,66 | 224,3 |
| Каша гречневая с маслом | 180 | 10,7 | 16,1 | 53,5 | 294,9 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,55 | 119,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,34 | 1,06 | 36,12 | 180,8 |
| Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 89,3 |
| **ИТОГО:** | **930** | **58,44** | **61,66** | **211,73** | **1133** |

**четверг**

**завтрак 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Макаронные изделия запеченные с тертым сыром | 150 | 10,7 | 11 | 29,2 | 272 |
| Чай с сахаром | 200 | 4,3 | 4,7 | 31,8 | 179,4 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,7 | 20,5 | 99,24 |

**обед 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Котлета | 80г | 11,75 | 12,89 | 6,31 | 194,43 |
| Каша рисовая на молоке | 200 | 6,28 | 11,82 | 37 | 279,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,18 | 58,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,66 | 22,56 | 113 |
| **ИТОГО:** | **950** | **41,05** | **41,77** | **162,55** | **1195,57** |

**обед 5-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Рассольник «Ленинградский» | 250 | 9,3 | 8,4 | 17,9 | 177,2 |
| Котлета | 100 г | 14,1 | 15,47 | 7,57 | 233,32 |
| Каша рисовая на молоке | 200 | 6,28 | 11,82 | 37 | 279,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,18 | 58,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,34 | 1,06 | 36,12 | 180,8 |
| **ИТОГО:** | **850** | **36,12** | **36,75** | **113,77** | **928,82** |

**пятница**

**завтрак 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Молочный суп с рисом | 200 | 8,7 | 17,3 | 31,8 | 197,4 |
| Чай с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 19,9 | 116 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,7 | 20,5 | 99,24 |

**обед 1-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Печень по-строгановски | 100 | 14,4 | 7 | 13,6 | 121,5 |
| Макароны отварные с маслом | 200 | 5,8 | 4,7 | 41,7 | 223,9 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,48 | 0,1 | 36,41 | 137,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,66 | 22,56 | 113 |
| **ИТОГО:** | **1020** | **40,2** | **33,66** | **186,47** | **1008,84** |

**обед 5-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Вес порции** | **Калорийность 100г продукта;**  **в том числе** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Суп гороховый | 250 | 13,8 | 12,3 | 26,3 | 262,3 |
| Печень по-строгановски | 100 | 14,4 | 7 | 13,6 | 121,5 |
| Макароны отварные с маслом | 200/10 | 5,8 | 4,7 | 41,7 | 223,9 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,48 | 0,1 | 36,41 | 137,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,34 | 1,06 | 36,12 | 180,8 |
| **ИТОГО:** | **860** | **40,82** | **25,16** | **154,13** | **926,3** |