|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Согласовано:  |  |  |  |  Утверждаю: |
| Заместитель начальникаТ.О |  |  | Директор МБОУ "Хара-Хужирская начальная школа-детский сад " |
| Управления Роспотребнадзора |  |  |  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Д.Бадмаева |
| По Республике Бурятия |  |   |  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 |  |  |
| В Кабанском районе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю.Бадмажапова |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 Г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 –ти дневное меню на 2022-2023 учебный год (возрастная категория 7-10лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №       рец. | Приём пищи,              наименование блюда | Масса    порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|                                                                       1 день |
|   | Обед |   |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| 140 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 |
| 259 | Жаркое по -домашнему | 230 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|   | Хлеб ржаной  | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|   | Итого |  | 40,45 | 40,8 | 181,9 | 1075,25 |
|                                                                      2 день |
|   | Обед |   |   |   |   |   |
| 23 | Салат из свежих помидоров  | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 78,56 |
| 88 | Щи со свежей капустой и картофелем | 300 | 2,16 | 5,97 | 9,75 | 101,37 |
| 246 | Гуляш из говядины | 80 | 9,47 | 9,20 | 3,0 | 132,67 |
| 302 | Гречка отварная | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|   | Итого |  | 26,62 | 26,39 | 133,89 | 879,56 |
|                                                                      3 день |
|   | Обед |   |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| 97 | Суп картофельный  | 250 | 2,35 | 2,80 | 16,45 | 100,40 |
| 244 | Плов |  150 | 15,30 | 14,33 | 24,38 | 297 |
| 350 | кисель | 200 | 0,16 | 0,08, | 27,50 | 111,36 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|  | Итого |  | 22,96 | 23,93 | 106,27 | 741,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                      4 день |
|   | Обед |   |
| 23 | Салат из свежих помидоров  | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 78,56 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 |
| 251 | Поджарка | 65 | 13,88 | 18,07 | 2,67 | 228 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 3,0 | 0,60 | 23,70 | 112,20 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|   | Итого |  | 25,95 | 28,62 | 123,37 | 853,99 |
|                                                                      5 день |
|   | Обед |   |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 0,68 | 6,08 | 6,92 | 85,16 |
| 250 | Борщ | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 |
| 267 | Котлеты рубленные из говядины | 80 | 9,87 | 17,33 | 8,80 | 230,67 |
| 304 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|   | Итого |  | 21,03 | 34,67 | 140,82 | 959,44 |
|                                                                      6 день |
|   | Обед |   |
| 576 | Нарезка из огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| 140 | Сур с рыбными консервами | 250 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 3,0 | 0,60 | 23,70 | 112,20 |
| 278 | Тефтели мясные | 80 | 4,60 | 0,27 | 2,53 | 139,20 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|   | Итого |  | 21,69 | 10,21 | 118,32 | 761,68 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                        7 день |
|   | Обед |   |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1 | 6,05 | 6,37 | 73,05 |
| 113 | Суп - лапша домашняя | 250 | 2,98 | 22,17 | 46,48 | 463 |
| 250 | Бефстроганов из говядины | 80 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|   | Итого |   | 23,73 | 46,53 | 160,3 | 1209,58 |
|                                                                      8 день |
|   | Обед |   |
| 23 | Салат из свежих помидоров  | 100 | 1,11 | 6,18 | 4,62 | 78,56 |
| 94 | Суп рассольник | 250 | 6,55 | 20,25 | 45,22 | 424 |
| 259 | Жаркое по -домашнему | 230 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 |
| 350 | кисель | 200 | 0,16 | 0,08, | 27,50 | 111,36 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|   | Итого |   | 33,56 | 51,23 | 125,02 | 1255,13 |
|                                                                      9 день |
|   | Обед |   |
|  | Нарезка из помидор | 50 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 21,88 | 18,98 | 71,82 | 600 |
| 239 | Фрикадельки рыбные  | 80 | 6,61 | 6,44 | 9,41 | 126 |
| 321 | Капуста тушенная | 150 | 4,35 | 12,0 | 33,21 | 258,24 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|   | Итого |   | 38,48 | 38,48 | 193,4 | 1333,74 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| \                                                                     10 день |
|   | Обед |   |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 0,68 | 6,08 | 6,92 | 85,16 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,73 | 2,80 | 20,45 | 117,90 |
| 267 | Котлеты рубленные из говядины | 80 | 9,87 | 17,33 | 8,80 | 230,67 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
|   | Итого |   | 27,16 | 31,25 | 152,69 | 1000,69 |