|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОУправление Роспотребнадзора по Ярославской области \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | СОГЛАСОВАНОУправление Роспотребнадзора по Ярославской области. Территориальный отдел в ГО г.Рыбинск и Рыбинском МРНачальник отдела:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.В.Фадеева«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МОУ Назаровская ООШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Ю. Шугина«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г |

Примерное цикличное десятидневное меню

для обучающихся в МОУ Назаровской ООШ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

2020 г.

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 1** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОММОЛОКЕ | 200 | 3,1 | 6,4 | 26,3 | 170,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 |  | 14,0 | 56,3 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | **9,8** | **19,4** | **56,0** | **429,6** |
| **Обед** |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СМЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200/15/10 | 7,5 | 9,5 | 15,7 | 177,5 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 150 | 12,6 | 17,4 | 20,9 | 280,4 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | **25,1** | **27,6** | **82,2** | **672,3** |
| **Полдник**  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62,0** |
| **ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:** | **35,4** | **47,5** | **151,1** | **1163,9** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ДЕНЬ 2** |  |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 20 | 4,4 | 5,5 |  | 64,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,1 | 7,9 | 25,7 | 198,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 3,8 | 3,2 | 19,5 | 120,2 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | **18,0** | **17,5** | **75,0** | **520,2** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ"ЛОСОСЬ" | 200/15 | 8,9 | 3,9 | 14,9 | 126,2 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,8 | 1,7 | 4,2 | 33,1 |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ | 150 | 15,5 | 18,8 | 33,8 | 353,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | **30,2** | **25,1** | **98,5** | **727,5** |
| **Полдник** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62** |
| **ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:** | **48,7** | **43,1** | **186,4** | **1309,7** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 3** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
|  |  |  |  |  |  |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 120 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 |
| КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 1,7 | 1,8 | 23,6 | 118,0 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | **8,3** | **14,8** | **39,3** | **320,5** |
| **Обед** |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СОСМЕТАНОЙ | 150/15/10 | 5,8 | 6,9 | 11,8 | 132,3 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,8 | 1,7 | 4,2 | 33,1 |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 12,3 | 18,6 | 4,1 | 222,6 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 5,3 | 5,0 | 23,1 | 154,5 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | **29,2** | **32,9** | **88,8** | **756,9** |
| **Полдник** |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 8,7 | 8,4 | 54,5 | 320,4 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | **8,7** | **8,4** | **54,5** | **320,4** |
| **ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:** | **46,2** | **56,1** | **182,6** | **1397,8** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 4** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 20 | 4,4 | 5,5 |  | 64,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | 150 | 24,8 | 16,2 | 24,7 | 334,7 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 30 | 0,3 | 1,4 | 3,0 | 29,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,4 |  | 14,4 | 58,4 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | **32,2** | **24,0** | **57,5** | **565,8** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ | 200/15 | 7,3 | 8,1 | 17,3 | 166,5 |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 50 | 5,2 | 11,3 | 0,2 | 117,5 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,8 | 6,4 | 16,1 | 134,4 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | **21,3** | **26,5** | **79,2** | **632,8** |
| **Полдник** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62,0** |
| **ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:** | **54,0** | **51,0** | **149,6** | **1260,6** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 5** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,7 | 7,3 | 23,0 | 175,7 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 3,8 | 3,2 | 19,5 | 120,2 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | **16,1** | **23,5** | **58,2** | **498,6** |
| **Обед** |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СОСМЕТАНОЙ | 200/15/10 | 6,9 | 9,3 | 9,6 | 149,0 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 80 | 14,0 | 6,7 | 12,6 | 160,2 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,7 | 5,3 | 22,0 | 147,9 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | **29,6** | **22,0** | **89,8** | **671,5** |
| **Полдник** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62,0** |
| **ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:** | **46,2** | **46,0** | **160,9** | **1232,1** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 6** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОММОЛОКЕ | 200 | 3,1 | 6,4 | 26,3 | 169,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,4 |  | 14,4 | 58,4 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | **10,5** | **19,4** | **56,4** | **430,8** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200/15 | 10,6 | 8,2 | 17,5 | 180,0 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150 | 13,6 | 21,0 | 16,1 | 298,2 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | **29,2** | **29,9** | **79,2** | **692,6** |
| **Полдник** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62,0** |
| **ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:** | **39,8** | **49,8** | **148,5** | **1185,4** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 7** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 20 | 4,4 | 5,5 |  | 64,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" | 200 | 6,8 | 7,8 | 29,2 | 209,0 |
| КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 1,7 | 1,8 | 23,6 | 118,0 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | **15,2** | **16,0** | **68,2** | **470,4** |
| **Обед** |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И С МЯСОМ СОСМЕТАНОЙ | 200/15/10 | 7,1 | 9,2 | 11,9 | 158,6 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 12,8 | 12,4 | 4,1 | 183,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,3 | 3,6 | 26,2 | 151,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | **29,2** | **25,9** | **87,8** | **707,3** |
| **Полдник**  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62,0** |
| **ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:** | **44,9** | **42,4** | **168,9** | **1239,7** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 8** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯЖИДКАЯ | 200 | 6,8 | 7,4 | 28,6 | 203,7 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,4 |  | 14,4 | 58,4 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | **13,8** | **20,4** | **58,7** | **464,6** |
| **Обед** |
| СУП СБОРНЫЙ С МЯСОМ СОСМЕТАНОЙ | 200/15/10 | 7,4 | 9,4 | 12,5 | 162,9 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 80 | 14,5 | 8,4 | 3,2 | 139,6 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,7 | 5,3 | 22,0 | 147,9 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | **30,6** | **23,8** | **83,3** | **664,8** |
| **Полдник**  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62,0** |
| **ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:** | **44,9** | **44,7** | **154,9** | **1191,4** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 9** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 20 | 4,4 | 5,5 |  | 64,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | 150 | 24,8 | 16,2 | 24,7 | 334,7 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 30 | 0,3 | 1,4 | 3,0 | 29,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,4 |  | 14,4 | 58,4 |
| **ВСЕГО ЗАВТРАК:** | **32,2** | **24,0** | **57,8** | **565,8** |
| **Обед** |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙСО СМЕТАНОЙ | 200/15/10 | 6,8 | 9,9 | 8,0 | 147,1 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 9,9 | 17,2 | 4,0 | 207,0 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 5,3 | 5,3 | 23,1 | 157,2 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО ОБЕД:** | **27,0** | **33,1** | **80,7** | **725,7** |
| **Полдник**  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62,0** |
| **ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:** | **59,7** | **57,6** | **151,4** | **1353,5** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 10** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| МАСЛО ПОРЦИОННОЕ | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙПОРЦИОННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"ЖИДКАЯ | 200 | 6,0 | 8,1 | 21,5 | 179,2 |
| КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 1,7 | 1,8 | 23,6 | 118,0 |
| **ВСЕГО:** | **10,1** | **19,1** | **60,6** | **450,6** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СМАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200/15 | 7,2 | 7,5 | 16,5 | 157,8 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,8 | 1,7 | 4,2 | 33,1 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 14,0 | 19,2 | 14,3 | 273,9 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 3,0 | 3,6 | 30,7 | 163,3 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 |
| **ВСЕГО:** | **30,0** | **32,7** | **111,3** | **842,5** |
| **Полдник**  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79,0 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62,0 |
| **ВСЕГО ПОЛДНИК:** | **3,2** | **3,0** | **23,7** | **141,0** |
| **ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:** | **43,3** | **54,8** | **195,6** | **1434,1** |