**«УТВЕРЖДЕНО»**

И.о. директора школы: /Т.В. Бугрова/

**10-ти дневное меню для питания детей льготных категорий**

Разработано на основании «Примерного 10-ти дневного меню для питания детей льготных категорий, посещающих образовательные организации МО - Милославский муниципальный район (в зимне – весенний сезон)»

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | №  рец. | 1 день  понедельник | Вых.блюд  в гр. | №  рец | 2 день  вторник | Вых.  блюд  в гр. | №  рец. | 3 день  среда | Вых.  блюд  в гр. | №  рец | 4 день  четверг | Вых.блюд в гр. | №  рец | 5 день  пятница | Вых. блюд в гр. |
| завтрак | 14 | Каша геркулесовая мол. | 200 | 309 | Макароны | 200 | 38 | Каша гречневая с сахаром | 150 | 42 | Каша манная молочная | 200 | 310 | Макароны с сахаром | 200 |
| - | - | - | - | - | Икра кабачковая | - | - | - | 50 |  | - | - | - |  |  |
|  | 24 | Чай | 200 | 24 | Чай | 200 | 24 | Чай | 200 | 24 | Чай | 200 | 24 | Чай | 200 |
|  | 15 | Хлеб пшеничный | 50/ 10 | 15 | Хлеб пшеничный | 50 | 17 | Хлеб пшеничный,  сыр | 50 | 16 | Хлеб пшеничный,  масло сливочное | 50/ 10 | 15 | Хлеб пшеничный | 50 |

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | №  рец. | 6 день  понедельник | Вых.блюд  в гр. | №  рец. | 7 день  вторник | Вых. блюд  в гр. | №  рец | 8 день  среда | Вых. блюд  в гр. | №  рец | 9 день  четверг | Вых.  блюд  в гр. | №  рец | 10 день пятница | Вых.  блюд  в гр. |
| завтрак | 51 | Каша «Дружба» | 200 | 25 | Суп вермишелевый молочный | 200 | 26 | Каша рисовая молочная | 200 | 35 | Каша пшенная молочная | 200 | 60 | Макароны с сыром | 180/ 10 |
|  | 24 | Чай | 200 | 13 | Чай | 200 | 27 | Чай | 200 | 24 | Чай | 200 | 24 | Чай | 200 |
|  | 15 | Хлеб пшеничный | 50 | 15 | Хлеб пшеничный | 50 | 16 | Хлеб пшеничный, масло сливочное | 50/10 | 15 | Хлеб пшеничный | 50 | 15 | Хлеб пшеничный | 50 |

**1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Выход блюд | Энергетическая  ценность | Химический состав данного блюда (гр) | | | Витамин С |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **14** | **Каша геркулесовая молочная** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Крупа «геркулес» | 25 | 25 |  | 85,5 | 3,07 | 1,52 | 14,8 | - |
|  | Молоко | 170 | 170 |  | 102 | 4,93 | 5,44 | 7,99 | 2,21 |
|  | Сахар | 4 | 4 |  | 15,96 | 0 | 0 | 3,99 | - |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 12,94 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | - |
|  | Соль | 1 | 1 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **ВСЕГО** |  |  |  | **216,4** | **8,01** | **8,39** | **26,8** | **2,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **Чай** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  | - | - | - | - | - |
|  | Сахар | 13 | 13 |  | 51,87 | 0 | 0 | 12,98 | - |
|  | **ВСЕГО** |  |  |  | **51,87** | **0** | **0** | **12,98** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Хлеб пшеничный** |  |  | **50** |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 109,0 | 4,0 | 0,5 | 24,55 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **109,0** | **4,0** | **0,5** | **24,55** | **0,07** |
|  | **Итого** |  |  | **450** | **377,27** | **12,01** | **8,89** | **64,33** | **2,28** |

**2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Выход блюд | Энергетическая  ценность | Химический состав данного блюда (гр) | | | Витамин С |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **31** | **Макаронные изделия** |  |  | **150** | **216,77** | **5,66** | **5,54** | **35,98** |  |
|  | Макароны | 51 | 51 |  | 172,22 | 5,61 | 0,66 | 35,9 |  |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 44,55 | 0,045 | 4,88 | 0,081 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** | **Икра кабачковая** | 50 | 50 | **50** | **173,2** | **10,24** | **12,5** | **5** | 2,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **Чай** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  | - | - | - | - | - |
|  | Сахар | 13 | 13 |  | 51,87 | 0 | 0 | 12,98 | - |
|  | **ВСЕГО** |  |  |  | **51,87** | **0** | **0** | **12,98** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Хлеб пшеничный** |  |  | **50** |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 109,0 | 4,0 | 0,5 | 24,55 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **109,0** | **4,0** | **0,5** | **24,55** | **-** |
|  | **Итого** |  |  | **450** | **377,27** | **12,01** | **8,89** | **64,33** | **2,28** |

**3 ДЕНЬ (СРЕДА)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Выход блюд | Энергетическая  ценность | Химический состав данного блюда (гр) | | | Витамин С |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **38** | **Каша гречневая с сахаром** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Гречка | 54 | 52 |  | 166.32 | 6.81 | 1,78 | 30,84 | - |
|  | Сахар | 4 | 4 |  | 15,96 | 0 | 0 | 3,99 |  |
|  | Масло сливочное | 3 | 3 |  | 19,41 | 0,024 | 21,45 | 0,039 | - |
|  | Соль | 1 | 1 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Всего** |  |  |  | **201,69** | **6,84** | **23,23** | **34,86** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **Чай** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  | - | - | - | - | - |
|  | Сахар | 13 | 13 |  | 51,87 | 0 | 0 | 12,98 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **51,87** | **0** | **0** | **12,98** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | **Хлеб пшеничный с сыром** |  |  | **50/10** |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 109,0 | 4,0 | 0,5 | 24,55 | - |
|  | Сыр | 10 | 10 |  | 36,4 | 2,32 | 2,95 | 0 | 0,07 |
|  | **Всего** |  |  |  | **145,40** | **6,32** | **3,45** | **24,55** | **0,07** |
|  | **Итого** |  |  | **460** | **398,96** | **13,16** | **26,68** | **72,39** | **0,07** |

**4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Выход блюд | Энергетическая  ценность | Химический состав данного блюда (гр) | | | Витамин С |
| Белки | Жиры | Углевод. |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **16** | **Каша манная молочная** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Крупа манная | 25 | 25 |  | 83,25 | 2,57 | 0,25 | 17,65 | - |
|  | Молоко | 170 | 170 |  | 102 | 4,93 | 5,44 | 7,99 | 2,21 |
|  | Сахар | 4 | 4 |  | 15,96 | 0 | 0 | 3,99 |  |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 12,94 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | - |
|  | Соль | 1 | 1 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Всего** |  |  |  | **214,15** | **7,51** | **7,12** | **29,65** | **2,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **Чай** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  | - | - | - | - | - |
|  | Сахар | 13 | 13 |  | 51,87 | 0 | 0 | 12,98 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **51,87** | **0** | **0** | **12,98** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  | **50/5** |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 109,0 | 4,0 | 0,5 | 24,55 | - |
|  | Масло | 5 | 5 |  | 33,1 | 0,04 | 3,625 | 0,65 | 0 |
|  | **Всего** |  |  |  | **142,1** | **4,04** | **4,125** | **25,2** | **0** |
|  | **Итого** |  |  |  | **408,12** | **11,55** | **11,245** | **67,83** | **2,21** |

**5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Выход блюд | Энергетическая  ценность | Химический состав данного блюда (гр) | | | Витамин С |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **32** | **Макаронные изделия** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Макароны | 51 | 51 |  | 172,22 | 5,61 | 0,66 | 35,9 |  |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 44,55 | 0,045 | 4,88 | 0,081 |  |
|  | Сахар | 4 | 4 |  | 15,96 | 0 | 0 | 3,99 |  |
|  | **Всего** |  |  |  | **232,73** | **5,655** | **5,54** | **39,971** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **Чай** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  | - | - | - | - | - |
|  | Сахар | 13 | 13 |  | 51,87 | 0 | 0 | 12,98 | - |
|  | **ВСЕГО** |  |  |  | **51,87** | **0** | **0** | **12,98** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Хлеб пшеничный** |  |  | **50** |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 109,0 | 4,0 | 0,5 | 24,55 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **109,0** | **4,0** | **0,5** | **24,55** | **-** |
|  | **Итого** |  |  | **450** | **393,6** | **9,655** | **6,04** | **77,501** | **-** |

**2 НЕДЕЛЯ**

**6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Выход блюд | Энергетическая  ценность | Химический состав данного блюда (гр) | | | Витамин С |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **51** | **Каша «Дружба»** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Пшено | 13 | 11 |  | 44,46 | 1,49 | 0,42 | 8,64 |  |
|  | Рис | 13 | 11 |  | 43,29 | 0,91 | 0,13 | 9,62 | - |
|  | Молоко | 170 | 170 |  | 102 | 4,93 | 5,44 | 7,99 | 2,21 |
|  | Сахар | 4 | 4 |  | 15,96 | 0 | 0 | 3,99 | - |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 12,94 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | - |
|  | Соль | 1 | 1 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Всего** |  |  |  | **218,65** | **7,34** | **7,42** | **30,27** | **2,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **Чай** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  | - | - | - | - | - |
|  | Сахар | 13 | 13 |  | 51,87 | 0 | 0 | 12,98 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **51,87** | **0** | **0** | **12,98** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | **Хлеб пшеничный** |  |  | **50** |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 109,0 | 4,0 | 0,5 | 24,55 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **109,0** | **4,0** | **0,5** | **24,55** | **-** |
|  | **Итого** |  |  | **450** | **379,52** | **11,34** | **7,92** | **67,8** | **2,21** |

**7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Выход блюд | Энергетическая  ценность | Химический состав данного блюда (гр) | | | Витамин С |
| Белки | Жиры | Углевод. |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **25** | **Суп вермишелевый**  **молочный** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 200 | 200 |  | 120 | 5.8 | 6,4 | 9,4 | 2,6 |
|  | Вермишель | 20 | 20 |  | 66,6 | 2,24 | 0,32 | 13,68 | - |
|  | Сахар | 4 | 4 |  | 15,96 | 0 | 0 | 3,99 | - |
|  | Соль | 1 | 1 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Всего** |  |  |  | **202,56** | **8,04** | **6,72** | **27,07** | **2,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **Чай** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  | - | - | - | - | - |
|  | Сахар | 13 | 13 |  | 51,87 | 0 | 0 | 12,98 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **51,87** | **0** | **0** | **12,98** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | **Хлеб пшеничный** |  |  | **50** |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 109,0 | 4,0 | 0,5 | 24,55 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **109,0** | **4,0** | **0,5** | **24,55** | **-** |
|  | **Итого** |  |  |  | **363,43** | **12,04** | **7,22** | **64,6** | **2,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 ДЕНЬ (СРЕДА)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Выход блюд | Энергетическая  ценность | Химический состав данного блюда (гр) | | | Витамин С |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **26** | **Каша рисовая молочная** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 25 | 25 |  | 83,25 | 1,75 | 0,25 | 18,5 | - |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 12,94 | 0,016 | 1,43 | 0,73 | - |
|  | Сахар | 4 | 4 |  | 15,96 | 0 | 0 | 3,99 | - |
|  | Молоко | 170 | 170 |  | 102 | 4,93 | 5,44 | 7,99 | 2,21 |
|  | Соль | 1 | 1 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Всего** |  |  |  | **214,15** | **6,69** | **7,12** | **31,21** | **2,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **Чай** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  | - | - | - | - | - |
|  | Сахар | 13 | 13 |  | 51,87 | 0 | 0 | 12,98 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **51,87** | **0** | **0** | **12,98** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  | **50/5** |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 109,0 | 4,0 | 0,5 | 24,55 | - |
|  | Масло | 5 | 5 |  | 33,1 | 0,04 | 3,625 | 0,65 | 0 |
|  | **Всего** |  |  |  | **142,1** | **4,04** | **4,125** | **25,2** | **0** |
|  | **Итого** |  |  | **455** | **408,12** | **10,73** | **11,245** | **69,39** | **2,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Выход блюд | Энергетическая  ценность | Химический состав данного блюда (гр) | | | | Витамин С |
| Белки | Жиры | Углеводы | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **1** | **Каша пшенная молочная** |  |  | **200** |  |  |  |  |  | |
|  | Пшено | 25 | 25 |  | 85,5 | 2,8 | 0,82 | 16,6 | - | |
|  | Молоко | 170 | 170 |  | 102 | 4,93 | 5,44 | 7,99 | 2,21 | |
|  | Сахар | 4 | 4 |  | 15,96 | 0 | 0 | 3,99 | - | |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 12,94 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | - | |
|  | Соль | 1 | 1 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | **0** | |
|  | **Всего** |  |  |  | **216,64** | **7,74** | **7,69** | **28,6** | **2,21** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **24** | **Чай** |  |  | **200** |  |  |  |  |  | |
|  | Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  | - | - | - | - | - | |
|  | Сахар | 13 | 13 |  | 51,87 | 0 | 0 | 12,98 | - | |
|  | **Всего** |  |  |  | **51,87** | **0** | **0** | **12,98** | **-** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **17** | **Хлеб пшеничный** |  |  | **50** |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 109,0 | 4,0 | 0,5 | 24,55 | - | |
|  | **Всего** |  |  |  | **109,0** | **4,0** | **0,5** | **24,55** | **0** | |
|  | **Итого** |  |  | **450** | **377,51** | **11,74** | **8,19** | **66,13** | **2,21** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

**10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Выход блюд | Энергетическая  ценность | Химический состав данного блюда (гр) | | | Витамин С |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **31** | **Макароны с сыром** |  |  | **180/9** |  |  |  |  |  |
|  | Макароны | 56 | 56 |  | 186,48 | 6,28 | 0,89 | 38,31 | - |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 12,94 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | - |
|  | Сыр | 6 | 5 |  | 21,84 | 1,40 | 1,77 | 0 | 0,042 |
|  | Соль | 1 | 1 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Всего** |  |  |  | **221,26** | **7,69** | **4,09** | **38,33** | **0,042** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | **Чай** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
|  | Чай-заварка | 0,6 | 0,6 |  | - | - | - | - | - |
|  | Сахар | 13 | 13 |  | 51,87 | 0 | 0 | 12,98 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **51,87** | **0** | **0** | **12,98** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | **Хлеб пшеничный** |  |  | **50** |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 109,0 | 4,0 | 0,5 | 24,55 | - |
|  | **Всего** |  |  |  | **109,0** | **4,0** | **0,5** | **24,55** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  | **440** | **382,13** | **11,69** | **4,59** | **75,86** | **0,042** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |