|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»****Главный государственный санитарный врач по Глазуновскому , Дмитровскому, Кромскому, Сосковскому,Троснянскому, Шаблыкинскому, Хотынецкому районам****Территориального отдела****Управления Федеральной службы****по надзору в сфере защиты прав****потребителей и благополучия человека****по Орловской области в п. Кромы.****\_\_\_\_\_\_\_ Иванова Э. Л.****«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20 г.** |  **«Утверждаю»** **Директор МБОУ – Жудерской****средней общеобразовательной школы****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Горбунов А.В.****«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.** |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ( 12-18 ЛЕТ)**

**МБОУ – ЖУДЕРСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**ХОТЫНЕЦКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**С УЧЕТОМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА.**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **12 -18 лет** |
| **Завтрак** |
| **1** | Макаронные изделия с тертым сыром | № 204 | 200 | 279,75 | 9,37 | 14,77 | 26,32 |
| **2** | Яйцо вареное | № 42 | 40 | 75 | 6,3 | 5,7 | 0,35 |
| **3** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | - | 12,6 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 195 | 8,2 | 1,4 | 1,3 |
|  | **ВСЕГО** |  | **485** | **600,15** | **24,05** | **21,87** | **40,57** |
| **Обед** |
|  | Салат из свежей капусты | № 6 | 100 | 68,72 | 1,128 | 4,064 | 6,92 |
| **1** | Суп картофельный  | № 58 | 300 | 68,353 | 1,315 | 1,809 | 12,484 |
| **2** | Плов из кур | № 37 | 200 | 721,28 | 26,76 | 38,22 | 72,2 |
| **3** | Сок | № 1 | 200 | 28 | - | 14 | 28 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 181 | 6,6 | 1,2 | 1,2 |
|  | **ВСЕГО** |  | **845** | **1039,353** | **35,803** | **59,293** | **120,804** |
|  | **ИТОГО** |  | **1330** | **1639,503** | **59,853** | **81,163** | **161,374** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **12 -18 лет** |
| **завтрак** |
| **1** | Каша гречневая рассыпчатая | №165 | 180 | 267,84 | 5,08 | 5,26 | 41,68 |
|  | Сосиска отварная | № 275 | 100 | 260 | 11 | 23,9 | 0,4 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | 0 | 12,6 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 195 | 8,2 | 1,4 | 1,3 |
|  | **ВСЕГО** |  | **525** | **773,24** | **24,46** | **30,56** | **55,98** |
| **обед** |
| **1** | Суп картофельный с бобовыми | № 774 | 300 | 152,56 | 9,38 | 5,86 | 9,78 |
| **2** | Капуста тушеная | № 134 | 230 | 137,9 | 3,46 | 6,26 | 9,82 |
|  | Птица тушеная | № 89 | 100 | 276,25 | 22,06 | 18,23 | 5,88 |
| **3** | Компот из свежих плодов | № 46 | 200 | 140 | 0,2 | - | 35,6 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 181 | 6,6 | 1,2 | 1,2 |
|  | **ВСЕГО** |  | **875** | **887,71** | **41,7** | **31,55** | **62,28** |
|  | **ИТОГО** |  | **1400** | **1660,95** | **66,16** | **62,11** | **118,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **12 -18 лет** |
| **завтрак** |
| **1** | Каша пшенная молочная жидкая | № 29 | 230 | 223,7 | 5,7 | 13,1 | 34,4 |
| **2** | Какао с молоком | № 49 | 200 | 118,66 | 4,2 | 3,62 | 17,28 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 195 | 8,2 | 1,4 | 1,3 |
|  | **ВСЕГО** |  | **475** | **537,36** | **18,1** | **18,12** | **52,98** |
| **обед** |
| **1** | Суп вермишелевый | № 66 | 300 | 84,4 | 4,7 | 2,9 | 4,9 |
| **2** | Картофельное пюре | № 19 | 200 | 141,5 | 3,1 | 5,2 | 10,6 |
|  | Рыба припущенная | № 77 | 120/50 | 259,17 | 30 | 14,5 | 2,17 |
| **3** | Компот из сухофруктов | № 47 | 200 | 118 | 5,6 | 5,3 | 8,2 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 181 | 6,6 | 1,2 | 1,2 |
|  | **ВСЕГО** |  | **915** | **784,07** | **50** | **29** | **27,07** |
|  | **ИТОГО** |  | **1390** | **1321,43** | **68,1** | **48,12** | **80,05** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/ Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **12 -18 лет** |
| **завтрак** |
| **1** | Каша молочная «Дружба» | № 187 | 250 | 302 | 7,9 | 11,2 | 42,6 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | 0 | 12,6 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 195 | 8,2 | 1,4 | 1,3 |
|  | **ВСЕГО** |  | **495** | **547,4** | **16,28** | **12,6** | **56,5** |
| **обед** |
| **1** | Щи из свежей капусты | № 52 | 300 | 53,27 | 3,71 | 2,93 | 2,07 |
| **2** | Макаронные изделия отварные | № 202 | 230 | 130,87 | 3,65 | 2,78 | 22,17 |
|  | Котлеты рубленые из птицы | № 125 | 120 | 262 | 12,5 | 17,7 | 12,7 |
| **3** | Кефир | № 50 | 200 | 118 | 5,6 | 5,3 | 8,2 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 181 | 6,6 | 1,2 | 1,2 |
|  | **ВСЕГО** |  | **895** | **745,14** | **32,06** | **29,91** | **46,34** |
|  | **ИТОГО** |  | **1390** | **1292,54** | **48,34** | **42,51** | **120,84** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **12 -18 лет** |
| **завтрак** |
| **1** | Запеканка творожная | № 213 | 180 | 287,22 | 18,33 | 13,22 | 23,39 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | - | 12,6 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 195 | 8,2 | 1,4 | 1,3 |
|  | **ВСЕГО** |  | **425** | **532,62** | **26,71** | **14,62** | **37,29** |
| **обед** |
| **1** | Суп картофельный с крупой | № 7 | 300 | 68,353 | 1,315 | 1,809 | 12,484 |
| **2** | Рис отварной | № 194 | 230 | 289,52 | 5,474 | 9,2 | 0,5 |
|  | Печень тушёная в сметане | № 26 | 100 | 127,4 | 11,07 | 9,6 | 0,05 |
| **3** | Компот из свежих плодов | № 46 | 200 | 140 | 0,2 | - | 35,6 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 181 | 6,6 | 1,2 | 1,2 |
|  | **ВСЕГО** |  | **875** | **806,273** | **24,659** | **21,809** | **49,834** |
|  | **ИТОГО** |  | **1300** | **1338,893** | **51,369** | **36,429** | **87,124** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **12 -18 лет** |
| **завтрак** |
| **1** | Каша гречневая с яйцом и луком | № 195 | 200 | 318,9 | 10,42 | 11,02 | 44,38 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | 0 | 12,6 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 195 | 8,2 | 1,4 | 1,3 |
|  | **ВСЕГО** |  | **445** | **564,3** | **18,8** | **12,42** | **58,28** |
| **обед** |
| **1** | Суп картофельный рыбный | № 15 | 300 | 348,72 | 39,72 | 12,33 | 20,1 |
| **2** | Голубцы с мясом и рисом тушёные  | № 690 | 230 | 158,56 | 4,99 | 8,15 | 23,57 |
| **3** | Сок | № 1 | 200 | 28,0 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 181 | 6,6 | 1,2 | 1,2 |
|  | **ВСЕГО** |  | **875** | **976,28** | **62,31** | **59,58** | **73,27** |
|  | **ИТОГО** |  | **1220** | **1540,58** | **81,11** | **72** | **131,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **12 -18 лет** |
| **завтрак** |
| **1** | Макароны отварные с тертым сыром | № 204 | 200 | 373 | 6,25 | 19,7 | 35,1 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | 0 | 12,6 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 195 | 8,2 | 1,4 | 1,3 |
|  | **ВСЕГО** |  | **445** | **618,4** | **14,63** | **21,1** | **49** |
| **Обед** |
|  | Салат из свеклы с растительным маслом | № 25 | 100 | 110 | 1,4 | 8,2 | 8 |
| **1** | Суп картофельный с бобовыми | № 774 | 300 | 228,84 | 14,07 | 8,79 | 14,67 |
| **2** | Картофельное пюре  | № 19 | 200 | 237,85 | 8,7 | 15,3 | 28,8 |
|  | Гуляш из птицы | № 2 | 100 | 237,85 | 15,56 | 17,8 | 3,75 |
| **3** | Компот из свежих фруктов | № 46 | 200 | 140 | 0,2 | \_ | 35,6 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 181 | 6,6 | 1,2 | 1,2 |
|  | **ВСЕГО** |  | **945** | **1170,69** | **46,53** | **51,29** | **92,02** |
|  | **ИТОГО** |  | **1390** | **1789,09** | **67,41** | **72,39** | **141,02** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **12 -18 лет** |
| **завтрак** |
| **1** | Суп молочный с манной крупой | № 782 | 300 | 162,21 | 5,34 | 5,79 | 9,84 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | 0 | 12,6 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 195 | 8,2 | 1,4 | 1,3 |
|  | **ВСЕГО** |  | **545** | **407,61** | **13,72** | **7,19** | **23,74** |
| **обед** |
| **1** | Суп вермишелевый | № 66 | 300 | 253,1 | 6,015 | 5,454 | 47,988 |
| **2** | Плов из кур | № 37 | 200 | 360,89 | 13,38 | 19,11 | 36,1 |
| **3** | Кефир | № 50 | 200 | 118 | 6,6 | 1,2 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 181 | 6,6 | 1,2 | 1,2 |
|  | Печенье |  | 30 | 121,5 | 6,5 | 8,5 | 10,3 |
|  | **ВСЕГО** |  | **775** | **1034,49** | **39,095** | **35,464** | **96,788** |
|  | **ИТОГО** |  | **1320** | **1442,1** | **52,81** | **42,654** | **120,528** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность/ Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **12 -18 лет** |
| **завтрак** |
| **1** | Каша молочная овсяная | № 183 | 250 | 320 | 9,9 | 12,8 | 41,2 |
| **2** | Кофейный напиток | № 258 | 200 | 89,32 | 1,40 | 1,60 | 17,35 |
|  | Хлеб пшеничный | № 878 | 45 | 195 | 8,2 | 1,4 | 1,3 |
|  | **ВСЕГО** |  | **495** | **604,32** | **19,5** | **19,50** | **59,85** |
| **обед** |
| **1** | Рассольник | № 592 | 300 | 168,45 | 10,11 | 7,56 | 17,55 |
| **2** | Каша гречневая рассыпчатая | № 165 | 250 | 372 | 8,7 | 8,7 | 57,90 |
|  | Печень тушеная в сметане | № 26 | 100 | 127,4 | 11,07 | 9,6 | 0,05 |
| **3** | Компот из свежих плодов | № 46 | 200 | 140 | 0,2 | - | 35,6 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 |
|  | **ВСЕГО** |  | **895** | **889,3** | **33,05** | **26,40** | **111,64** |
|  | **ИТОГО** |  | **1390** | **1493,62** | **52,55** | **45,90** | **171,49** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Наименование блюда** | **Номер ТК** | **Вес порции, г** | **Энергетическая ценность, Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **12 -18 лет** |
| **завтрак** |
| **1** | Запеканка творожная | № 213 | 180 | 516,99 | 32,99 | 23,80 | 42,10 |
| **2** | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 50,4 | 0,18 | 0 | 12,6 |
|  | **ВСЕГО** |  | **380** | **567,39** | **33,17** | **23,80** | **54,70** |
| **обед** |
| **1** | Борщ | № 10 | 300 | 112,5 | 2,75 | 2,75 | 13,3 |
| **2** | Картофель тушеный  | № 132 | 230 | 290 | 4,99 | 14 | 34,7 |
|  | Рыба припущенная | № 77 | 120/50 | 259,17 | 30 | 14,5 | 2,17 |
| **3** | Компот из сухофруктов | № 47 | 200 | 55 | 0,52 | 0,03 | 13,75 |
|  | Хлеб ржаной | № 879 | 45 | 81,45 | 2,97 | 0,54 | 0,54 |
|  | Вафли  |  | 30 | 45,72 | 0,48 | 2,34 | 70,85 |
|  | **ВСЕГО** |  | **975** | **843,84** | **41,71** | **34,16** | **70,19** |
|  | **ИТОГО** |  | **1355** | **1411,23** | **74,88** | **57,96** | **124,89** |