Утверждаю:

Директор МБОУ «Осохтохская НОШ»

МО «Верхоянский район»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Н.Антонова/

Сезон: **Осень- зима**

Возрастная категория: 7-11 лет.

Примерное 10 дневное меню МБОУ «Осохтохская НОШ»

**День первое**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Название блюд и продуктов | Масса порции кол-во | пищевые вещества |
| Бел.(г) | Жир.(г) | Угл.(г) | Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
|  | **Морс** |  |  |  |  |  |
| 1 | -брусника | 0,20 | 0,11 | 0,08 | 1,29 | 0,64 |
| 2 | -сахар | 0,20 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 3 | -вода | 200 |  |  |  |  |
|  | **Каша манная молочная** |  |  |  |  |  |
| 1 | -крупа манная | 0,30 | 3,1 | 0,3 | 20,4 | 98,4 |
| 2 | -молоко сухое | 0,15 | 3,58 | 3,43 | 18,57 | 12,1 |
| 3 | -масло сливочное | 0,04 | 0,004 | 3,9 | 0,05 | 35,4 |
| 4 | -сахар | 0,05 | 0 | 0 | 5 | 19 |
| 5 | -вода | 150 |  |  |  |  |
|  | **Итого за пол дня:** | **350,94** | **6,824** | **7,63** | **65,74** | **248,9** |

 **Второй день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи наименование блюд | Масса порции кол-во | пищевые вещества |
| Бел.(г) | Жир.(г) | Угл.(г) | Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
|  | **чай с сахаром** |  |  |  |  |  |
| 1 | -чай (заварка)  | 0,2 | 0,04 | - | 0,16 | 57 |
| 2 | -сахар | 0,15 | 0,04 | - | 0,16 | 57 |
| 3 | -вода | 200 |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные с тушенкой** |  |  |  |  |  |
| 1 | макароны | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,8 | 150,1 |
| 2 | тушенка | 200 | 10,28 | 11,77 | 20,79 | 260,2 |
| 3 | масло растительное | 4 | 0 | 4 | 0 | 35,8 |
|  | **Итого за пол дня:** | **320,69** | **15,12** | **16,37** | **51,75** | **503,1** |

**Третий день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи наименование блюд | Масса порции кол-во | пищевые вещества |
| Бел.(г) | Жир.(г) | Угл.(г) | Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
|  | **компот из сухофруктов** |  |  |  |  |  |
| 1 | -сухофрукты | 0,15 | 0,3 | 0 | 7,2 | 29,85 |
| 2 | -сахар | 0,15 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 3 | -вода | 200 |  |  |  |  |
|  | **Борщ** |  | 10,0 | 10,0 | 20,3 | 212,6 |
| 1 | -тушенка | 200 | 10,28 | 11,77 | 20,79 | 260,2 |
| 2 | -борщ в банк. | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за пол дня:** | **201,2** | **10,34** | **10,0** | **42,63** | **356,3** |

 **Четвертый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи наименование блюд | Масса порции кол-во | пищевые вещества |
| Бел.(г) | Жир.(г) | Угл.(г) | Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
|  | **Морс** |  |  |  |  |  |
| 1 | -брусника | 0,20 | 0,11 | 0,08 | 1,29 | 0,64 |
| 2 | -сахар | 0,20 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 3 | -вода | 200 |  |  |  |  |
|  | **Суп молочный с макаронами** |  | 2,407 | 3,87 | 18,87 | 120,7 |
| 1 | -макаронные изделия | 0,20 | 2,1 | 0,3 | 21,42 | 99 |
| 2 | -молоко сухое | 0,20 | 3,58 | 3,43 | 18,57 | 120,01 |
| 3 | -сахар | 0,05 | 0 | 0 | 5 | 19 |
| 4 | -масло сливочное | 0,5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,4 |
|  | **Итого за пол дня:** | **201,35** | **8,267** | **11,5** | **85,63** | **478,2** |

**Пятый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи наименование блюд | Масса порции кол-во | пищевые вещества |
| Бел.(г) | Жир.(г) | Угл.(г) | Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
|  | **чай с сахаром** |  |  |  |  |  |
| 1 | -чай (заварка)  | 0,2 | 0,02 | 0,16 | 0,04 | 0,02 |
| 2 | -сахар | 0,15 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 3 | -вода | 200 |  |  |  |  |
|  | **булочка домашняя с повидлом** |  | 40,94 | 19,49 | 39,49 | 349,9 |
| 1 | -мука пшеничная | 0,35 | 3,60 | 0,38 | 3,45 | 116,9 |
| 2 | -сахар | 0,5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,95 |
| 3 | -масло растительное | 0,8 | 0,06 | 6,3 | 0,1 | 56,7 |
| 4 | -молоко сухое | 0,15 | 3,58 | 3,43 | 18,57 | 120,01 |
| 5 | -дрожжи | 0,005 | 0,06 | 0,01 | 0 | 0,38 |
|  | **Итого за пол дня:** | **202,155** | **141,34** | **29,61** | **66,76** | **719,84** |

 **Шестой день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | название блюд и продуктов | Масса порции кол-во | пищевые вещества |
| Бел.(г) | Жир.(г) | Угл.(г) | Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
|  | **Морс** |  |  |  |  |  |
| 1 | -брусника | 0,20 | 0,11 | 0,08 | 1,29 | 0,64 |
| 2 | -сахар | 0,20 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 3 | -вода | 200 |  |  |  |  |
|  | **Каша манная молочная** |  |  |  |  |  |
| 1 | -крупа манная | 0,30 | 3,1 | 0,3 | 20,4 | 98,4 |
| 2 | -молоко сухое | 0,15 | 3,58 | 3,43 | 18,57 | 12,1 |
| 3 | -масло сливочное | 0,04 | 0,004 | 3,9 | 0,05 | 35,4 |
| 4 | -сахар | 0,05 | 0 | 0 | 5 | 19 |
| 5 | -вода | 150 |  |  |  |  |
|  | **Итого за пол дня:** | **350,94** | **6,824** | **7,63** | **65,74** | **248,9** |

 **Седьмой день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи наименование блюд | Масса порции кол-во | пищевые вещества |
| Бел.(г) | Жир.(г) | Угл.(г) | Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
|  | **чай с сахаром** |  |  |  |  |  |
| 1 | -чай (заварка)  | 0,2 | 0,02 | 0,16 | 0,04 | 0,02 |
| 2 | -сахар | 0,15 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 3 | -вода | 200 |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные с тушенкой** |  |  |  |  |  |
| 1 | макароны | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,8 | 150,1 |
| 2 | тушенка | 200 | 10,28 | 11,77 | 20,79 | 260,2 |
| 3 | масло растительное | 4 | 0 | 4 | 0 | 35,8 |
|  | **Итого за пол дня:** | **320,69** | **15,12** | **16,37** | **51,75** | **503,1** |

 **Восьмой день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи наименование блюд | Масса порции кол-во | пищевые вещества |
| Бел.(г) | Жир.(г) | Угл.(г) | Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
|  | **компот из сухофруктов** |  |  |  |  |  |
| 1 | -сухофрукты | 0,20 | 0,3 | 0 | 7,2 | 29,85 |
| 2 | -сахар | 0,15 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 3 | -вода | 200 |  |  |  |  |
|  | **домашний суп** |  |  |  |  |  |
| 1 | тушенка | 200 | 10,28 | 11,77 | 20,79 | 260,2 |
| 2 | вермешель | 20 | 2,08 | 0,22 | 13,94 | 67,4 |
|  | **Итого за пол дня:** | **204.387** | **6,44** | **5,1** | **42,76** | **302,1** |

 **Девятый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи наименование блюд | Масса порции кол-во | пищевые вещества |
| Бел.(г) | Жир.(г) | Угл.(г) | Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
|  | **Морс** |  |  |  |  |  |
| 1 | -брусника | 0,20 | 0,11 | 0,08 | 1,29 | 0,64 |
| 2 | -сахар | 0,20 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 3 | -вода | 200 |  |  |  |  |
|  | **Суп молочный с макаронами** |  | 2,407 | 3,87 | 18,87 | 120,7 |
| 1 | -макаронные изделия | 0,20 | 30 | 2,1 | 0,3 | 99 |
| 2 | -молоко сухое | 0,20 | 3,58 | 3,43 | 18,57 | 120,01 |
| 3 | -сахар | 0,05 | 0 | 0 | 5 | 19 |
| 4 | -масло сливочное | 0,4 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,4 |
|  | **Итого за пол дня:** | **203.957** | **6,447** | **4,37** | **64,39** | **322,8** |

 **Десятый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи наименование блюд | Масса порции кол-во | пищевые вещества |
| Бел.(г) | Жир.(г) | Угл.(г) | Ккал |
| 1 | 2 | 3 | 5 |
|  | **чай с сахаром** |  |  |  |  |  |
| 1 | -чай (заварка)  | 0,2 | 0,02 | 0,16 | 0,04 | 0,02 |
| 2 | -сахар | 0,15 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| 3 | -вода | 200 |  |  |  |  |
|  | **оладьи домашние** |  | 40,94 | 19,49 | 39,49 | 349,9 |
| 1 | -мука пшеничная | 0,50 | 5,70 | 0,38 | 3,45 | 116,9 |
| 2 | -соль | 0,002 |  |  |  |  |
| 3 | -масло растительное | 0,10 | 0 | 8,97 | 0 | 80,97 |
| 4 | -яичный порошок | 0,2 | 1,24 | 1,14 | 0,08 | 23,3 |
| 5 | -молоко сухое | 0,20 | 3,58 | 3,43 | 18,57 | 120,01 |
|  | **Итого за пол дня:** | **202.257** | **40,98** | **19,49** | **39,65** | **406,9** |