**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Тверской области‌‌**

**‌****Торопецкий район‌**​

**МБОУ ТР Поженская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ ТР Поженская СОШН.Н.Салоп |

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВПОЕ МЕНЮ

МБОУ TP Поженская СОШ

(возрастная группа 7 — 11 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименованиеблюда | Вьходблюда | ПищевыеВещества (г) | Энергетич.ценность | №рецеп |
| Б | Ж |  |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Греча отварнаямаслом | 200 | 6,76 | 1,24 |  |  | 39,88 | 184 | 679 |
|  | Сосискаотварная | 70 | 7,28 | 15,12 |  |  | 0,84 | 116,67 | 536 |
|  | Чaй с сахаром | 200 | 0 | 0,44 |  | | | 21,6 | 90 | 942 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 |  |  | 14,98 | 83,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 |  | | | 19,32 | 103,6 |  |
|  | Сок | 200 | 0,20 | 0,26 |  |  | 22,6 | 92 |  |
|  |  |  | 19,14 | 20,74 |  |  | 119,22 | 719,67 |  |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименованиеблюда | Выходблюда | ПищевыеВещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | №рецеп туры |
|  | Ж |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макароныотварные с | 150 | 8,7 | 1,46 |  | 46,29 | 237,7 | 688 |
|  | Голенькуриная | 100 | 18,08 | 9,2 |  | 0,11 | 161 | 643 |
|  | Компот изсухофруктов | 200 | 0,8 | 0,2 |  | 32 | 131,8 | 867 |
|  | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 |  | 16,22 | 68,42 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 |  | 19,32 | 103,6 |  |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 |  | 9,8 | 47 |  |
|  |  |  | **32,02** | **13,14** |  | **123,74** | **749,52** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | Энергетич.ценность | *№*рецеп |
| Б | Ж | У |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Кашапшеничная | 200 | 6,6 | 0,8 |  | 35,4 | 180,7 | 388 |
|  | Какао сосгущенным молоком | 200 | 16,4 | 15 |  | 103,20 | 642 | 960 |
|  | Бутерброд сСЫРОМ | 30/10 | 5,53 | 4,15 |  | t4,ЗЭ | 118,5 | 21 |
|  | Сок | 200 | 0,20 | 0,26 |  | 22,6 | 92 |  |
|  | Груша | 100 | 0,73 | 0,37 |  | 10,83 | 42 |  |
| ИТОГО: |  |  | **29,46** | **20,65** | **|** | **186,36** | **1075,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименованиеблюда | Выходблюда | ПищевыеВещества (г) | Энергетич.ценность ( ) | *№*рецеп туры |
|  | Ж |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | супКартофельныйс рисом и мясом курииы | 250 | 10,5 | 7,25 |  | 29,25 | 220,5 | 204 |
|  | Кофейный | 200 | 6 | 10 |  | 9,6 | 150,2 | 958 |
|  |  | Пряник |  | 20 | 0,08 | 1,121,32 |  |  15,38 19/32 |  72,8 103,6 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 |
|  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 |  | 8.1 | 43 |  |
|  |  |  | **20,88** | **19,89** | **|** | **81,65** | **590,1** |  |



Приём пищи

Наименование блюда

Въжод блюда

Пищевые Вещества (г Ж

Энергетич. ценность

(

)

Й°

рецеп

WP

День 5

Завтрак Рис отварной

200

4,76

0,42

57,1b

260

652

Котлета рыбная Кисель Бутерброд с

**ПОВИДЛОМ**

Хлебржаной Груша

70

7,7

4,9

96,6

510

\_

\_ 200 30/10

0

3,24

\_

\_

0 \_

1,35

\_

29 2

18,26

\_

110,4

101,2

883

2

40

100

ЭТOГO:

‘ 3,4

0,73

**19,83**

132 ‘ 19.32

0.37 10,83

8,36 , 141,79

103,6

42

713,8



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименованиеблюда | Выходблюда | Пищевые Вещества (г)  | Энергетич.ценность ( | №рецеп WP |
| Жж Ж |  |
| **День6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макароныотварные со | 150/20 | 13,36 | 7,15 | 46,44 | 309,6 | 415 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда |  | ПищевыеВещества |  | Энергетич.ценность | *№*щцеп |
|  |  |  |  |  |  |  | ( ) | YP |
| Денъ 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Греча отварная | 200 | 6,76 | 1,24 |  | 39,88 | 184 | 679 |
|  | маслом. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш с мясомкурицы | 80 | 14,64 | 3,6 |  | 1,76 | 97,76 | 591 |
|  | Компот изсухофруктов | 200 | 0,8 | 0,2 |  | 32 | 131,8 | 867 |
|  | Вафли | 20 | 0.64 | 0.56 |  | 16,22 | 68,42 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 |  | 19,32 | 103.6 |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 |  | 9,8 | 47 |  |
|  |  |  | **26,64** | **7,32** |  | **118,98** | **632,58** |  |





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выходблюда | Пищевые Вешества )(г | Энергетич.ценность ( ) | *№*рецеп туры |
|  | Ж |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисоваямаслом | 200 | 5 | 6,2 |  | 32 | 194 | 388 |
|  | Какао сосгущеным MOJIOKOM Бутерброд с сыром  | 200 | 16,4 | 15 | 103,20 | 642 | 960 |
|   |  |  |  |  |  |  |
|  | 30/10 | 5,53 | 4,15 | 14,33 | 118,5 | 21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЯБЛОКО |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

Пищевые Вещества (г

1b7

958

°°

°°

150,2

Кофейный напиток со сгущенным

**MOJIOкOM**

131.25

10

5

5

250

сметаной

Завтрак

День 9

№ рецеп

Энергетич. Ценность

калл

Выход блюда

Наименование блюда

Прием пищи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Bьixoдблюда | Пищевые Вещества (г) | Энергетич.ценностькалл | №рецепТ Ы |
|  | Ж |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Рис отварнойСо сливочныммаслом. | 200 | 4,76 | 0,42 | 57,18 |  | 682 |
|  | КотлетаМясная на пару | 70 | 12,95 | 7,35 | 9,8 | 119 | 669 |
|  | Кисель | 200 | 0 | 0 | 29,2 | 110,4 | 883 |
|  | Бутерброд с | 30/10 | 3,24 | 1,35 | 18,26 | I0t,2 | 2 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1.32 | 19,32 | 103,6 |  |
|  | Апельсин | 100 | 0,9 |  0,2 | 8,1 | 43 |  |
|  |  |  | 25,25 | 10,64 | | 141,86 | 737,20 |  |



