Утверждаю

 Директор МКОУ « Староюгинская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.П.Медведева

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

**Примерное десятидневное меню**

 **МКОУ «Староюгинская ООШ»**

 **группа сокращённого пребывания**

|  |
| --- |
| **Понедельник 1й день** |
| **Наименование продукта** | **Выход****(г)** | **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углеводы****(г)** | **Ккал.** |
| Завтрак Каша манная с изюмомХлеб с масломКофе с молоком**2 завтрак** - яблоко | 20040/10200100 | 6,183,032,80,64 | 8,371,33,2- | 32,3413,017,615,12 | 244,42112,0114,864,74 |
| **Обед**Салат овощнойСуп гороховый на м/бКотлета мясная с картофельным пюреСок виноградныйХлеб пшеничный | 5020070/15020060 | 0,631,8411,130,402,81 | 5,073,1116,22-0,44 | 4,1610,8725,369,7023,52 | 64,079,03291,9450,00111,56 |
| **Полдник** Ленивые вареники с масломПеченьеЧай с молоком | 20045200 | 32,492,590,13 | 9,823,500,01 | 33,2226,671,81 | 351,22142,1060,15 |
| **Итого за день** |  | 64,67 | 51,04 | 213,37 | 1764,99 |

|  |
| --- |
| **Вторник 2день** |
| **Наименование блюд** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ккал.** |
| **Завтрак** Гречка с молокомХлеб с масломКакао на молоке **2 завтрак** - банан | 20040/1020090 | 7,943,835,710,24 | 8,211,376,4- | 53,1323,013,46,78 | 246,17112,0163,927,60 |
| **Обед**Салат из свежей капусты с морковьюРассольник на м/б со сметанойПлов с курицейКомпот с курагойХлеб ржаной | 50200/517020060 | 0,7111,9917,510,646,0 | 0,7116,3423,3-1,0 | 7,315,3529,4617,8944,33 | 162,0118,2342,0113,79189,0 |
| **Полдник**Винегрет Хлеб пшеничныйВафелькаЧай с сахаром | 2003045200 | 3,765,982,70,12 | 7,47,00,98- | 26,7653,4416,712,04 | 172,0284,1084,048,64 |
| **Итого за день** |  | 67,13 | 142,64 | 319,58 | 2063 |

|  |
| --- |
| **Среда 3 день** |
| **Наименование блюд**  | **Выход****(г)** | **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углеводы****(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак** Каша «дружба» Хлеб со сгущёнкойКакао с молоком**2 завтрак** - апельсин | 20040/1020060 | 6,53,223,770,24 | 8,339,563,93- | 35,0924,9125,956,78 | 241,11190,65153,9227,60 |
| **Обед** Салат зелёный горошек лукомБорщ на м/бБефстроганов с гречкойСок вишняХлеб пшеничный | 5020015020060 | 1,051,527,560,42,81 | 2,05,334,71-0,44 | 4,558,6539,0036,423,52 | 33,288,89228,63150,0111,74 |
| **Полдник** Пирог с сайройЧай | 200200 | 14,200,12 | 11,22- | 56,1412,04 | 560,7148,64 |
| **Итого**  |  | 41,39 | 45,52 | 273,03 | 1735,09 |

|  |
| --- |
| **Четверг 4 день** |
| **Наименование блюда** | **Выход****(г)** | **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углеводы(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак** Каша пшённаяХлеб с масломКофейный напиток**2 завтрак** - яблоко | 20040/10200100 | 11,643,222,790,64 | 7,245,443,19- | 60,0024,3719,7115,12 | 351,74153,25118,6964,71 |
| **Обед** Салат свекольныйУха из морской рыбыЖаркое по домашнемуКисель клюквенныйХлеб ржаной | 5020020020060 | 0,7110,0925,531,622,81 | 5,032,8524,78-0,44 | 8,1414,3318,4327,8223,52 | 80,73147,73400,75117,36111,56 |
| **Полдник**Сырники со сгущенным молокомМолоко цельноеВафля | 200/1020045 | 22,475,602,60 | 7,136,403,50 | 59,859,4026,67 | 393,45116,0142,10 |
| **Итого за день** |  | 89,87 | 66 | 288,93 | 2198,07 |

|  |
| --- |
| **Пятница 5день** |
| **Наименование блюда** | **Выход****(г)** | **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углеводы** | **Ккал.** |
| **Завтрак**Каша пшеничнаяХлеб с маслом,сыромКакао **2 завтрак** - банан | 20040/10/15200100 | 7,236,213,770,64 | 6,6711,703,93- | 39,5415,9925,9515,12 | 246,87204,28153,9264,71 |
| **Обед** Салат морковка с чеснокомСуп с рыбными фрикаделькамиТефтели смакаронамиСок яблочныйХлеб пшеничный | 5020070/13020060 | 0,57*15*,0712,854,620,724,78 | 5,046,2914,604,52-1,96 | 5,198,638,7425,6421,0035,6 | 68,4099,92217,83164,0990,00173,78 |
| **Полдник**Крупеник со сметанным соусомПряникЧай с сахаром | 200/745200 | 24,264,440,12 | 8,316,0- | 39,7545,7212,04 | 370,81243,6048,61 |
| **Итого за день** |  | 85,28 | 69,02 | 298,91 | 2146,82 |

|  |
| --- |
| **Понедельник 6 день** |
| **Наименование блюда** | **Выход****(г)** | **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углеводы****(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак** Каша рисоваяХлеб с джемомЧай с молоком**2 завтрак** - апельсин | 20040/10200100 | 7,946,70,130,64 | 8,212,80,01- | 35,1329,61,8115,02 | 246,17244,060,1564,77 |
| **Обед** Салат витаминныйСуп крестьянский на м/бКотлета мясная с картоф.пюреСок фруктовыйХлеб пшеничный | 5020070/15020060 | 0,711,8513,450,44,78 | 3,26,1917,24-1,96 | 7,312,3425,9336,435,86 | 62112,47315,81150,0173,78 |
| **Полдник** Омлет с зел.горошкомПеченье Чай с лимоном  | 200/745200 | 10/242,590,07 | 12,503,500,01 | 5,026,6715,31 | 173,46142,1061,62 |
| **Итого за день** |  | 57,07 | 54,57 | 271,37 | 1985,97 |

|  |
| --- |
| **Вторник 7 день** |
| **Наименование блюда** | **Выход****(г)** | **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углеводы****(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак**Вермишель молочнаяХлеб с маслом,сыромКакао с молоком**2 завтрак** - яблоко | 20040/10/15200100 | 5,586,213,770,69 | 6,1211,703,93- | 19,7315,9925,9514,00 | 156,08204,28153,9270,10 |
| **Обед** Салат кукуруза с яйцомСвекольник на м/бБигус с курицейКисель ягодныйХлеб пшеничный | 5020020020060 | 0,578,1914,131,364,78 | 5,077,3728,13-1,96 | 5,778,0412,6629,0235,86 | 70,97227,3450,63116,19173,78 |
| **Полдник**Манный пудингс повидломпеченьечай с сахаром | 200/745200 | 24,262,590,12 | 8,313,50- | 39,7526,6712,04 | 330,81142,1048,64 |
| **Итого за день** |  | 72,25 | 86,09 | 231,48 | 2073,83 |

|  |
| --- |
| **Среда 8день** |
| **Наименование блюда** | **Выход****(г)** | **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углеводы(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак**Каша геркулесХлеб с масломКофе с молоком**2 завтрак** - яблоко | 20040/7200100 | 6,332,161,400,64 | 8,907,581,60- | 25,4915,9917,3515,12 | 207,38150,6489,3264,71 |
| **Обед** Салат «лето» Щи на м/бКурица отварная с картофельным пюреКомпот с/фХлеб пшеничный | 5020070/15020060 | 0,711,6714,30,564,78 | 5,035,0619,94-1,96 | 8,148,5130,0927,8935,86 | 80,7386,26359,33113,79173,78 |
| **Полдник**Морковная запеканкаБулочка сладкаяМолоко цельноеХлеб пшеничный | 1506020030 | 6,647,085,592,39 | 19,292,636,380,98 | 35,9041,819,3817,93 | 344,01219,07117,3186,89 |
| **Итого за день** |  | 54,16 | 79,35 | 289,46 | 2093,22 |

|  |
| --- |
| **Четверг 9 день** |
| **Наименование блюда** | **Выход****(г)** | **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углеводы(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак** Каша кукурузнаяХлеб с помадкойКакао с молоком**2 завтрак** - груша | 20040/10200100 | 7,446,73,7700,64 | 8,0712,83,92- | 53,2829,625,9515,02 | 243,92244,0153,9264,77 |
| **Обед** Салат витаминныйСуп с клёцками на м/б Запеканка картофельная с мясомКисель клюквенныйХлеб пшеничный | 50200200/515060 | 0,719,7625,531,024,78 | 3,26,8224,78-1,96 | 7,319,0118,4321,8235,86 | 62175,10400,7587,36178,78 |
| **Полдник**Вермишель молочнаяБлинчик Чай с сахаром | 20060200 | 5,584,670,12 | 6,124,31- | 19,7340,6912,04 | 156,08220,3148,64 |
| **Итого за день** |  | 70,72 | 71,98 | 298,73 | 2005,63 |
| **Пятница 10день** |
| **Наименование блюда** | **Выход****(г)** | **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углеводы(г)** | **Ккал.** |
| **Завтрак** Каша пшённаяХлеб с масломКофе с молоком **2 завтрак** - яблоко | 20040/10200100 | 7,443,32,790,69 | 8,071,33,19- | 35,2823,019,7114,00 | 243,92112,0118,6970,10 |
| **Обед** Салат со свежих огурцовБорщ на м/бПлов с курицейКомпот черешняХлеб пшеничный | 5020020020060 | 0,541,785,240,564,78 | 4,065,219,18-1,96 | 2,6813,656,9327,8935,86 | 35,2101,2421,30113,79173,78 |
| **Полдник**Рагу овощноеВатрушка Чай с сахаром | 20060200 | 3,727,080,12 | 14,872,63- | 22,5741,8112,04 | 238,99219,0748,64 |
| **Итого за день** |  | 38,04 | 60,46 | 305,37 | 1896,68 |