**Примерное 10-ти дневное меню**

**для МКОУ «Буткентская НОШ»**

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ "Буткентская НОШ" | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб белый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | 1блюдо | 78 | суп гороховый с курятиной | 100 | 21.62 | 52 | 2 | 1 | 9 |
|  | 2блюдо | 199 | пшеничный плов с курятиной | 150 | 36.18 | 229 | 16 | 16 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | салат | 35 | капустный с зеленым горошком | 50 | 5.74 | 43 | 1 | 4 | 4 |
|  | хлеб | 0 | пшеничный | 57 | 4.38 | 265 | 8 | 1 | 48 |
|  | напиток | 391 | чай с сахаром | 170 | 4.32 | 50 |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 72.24 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ "Буткентская НОШ" | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб белый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | 1блюдо | 75 | суп фасолевый с курятиной | 100 | 21.62 | 52 | 2 | 1 | 9 |
|  | 2блюдо | 198 | курятина тушенная с овощами | 90 | 19.62 | 168 | 14 | 17 | 7 |
|  | гарнир | 114 | гречневая каша | 100 | 17.64 | 162 | 6 | 4 | 26 |
|  | салат | 42 | морковный | 50 | 2.67 | 78 | 1 | 5 | 7 |
|  | хлеб | 0 | пшеничный | 60 | 4.56 | 265 | 8 | 1 | 48 |
|  | напиток | 372 | компот с яблоками | 170 | 4.1 | 35 |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  | 73.02 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ "Буткентская НОШ" | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб белый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | I блюдо | 361 | суп с мясом | 250 | 34.87 | 99 | 4.67 | 5.86 | 5.9 |
|  | II блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир | 137 | макароны отварные в масле | 150 | 18.18 | 213 | 5 | 9 | 30 |
|  | салат | 33 | свекольный с фасолью | 50 | 6.68 | 47 | 2 | 3 | 5 |
|  | хлеб | 0 | пшеничный | 61 | 6.68 | 265 | 8 | 1 | 48 |
|  | напиток | 391 | чай с сахаром | 170 | 4.59 | 50 |  |  |  |
|  |  | 0 | печенье | 20 | 3.46 | 125 | 2 | 3 | 22 |
|  |  |  |  |  | 72.43 |  |  |  |  |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ "Буткентская НОШ" | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб белый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | I блюдо | 78 | суп чечевичный | 100 | 8.8 | 51 | 1 | 1 | 1 |
|  | II блюдо | 199 | плов рисовый с курятиной | 150 | 49.3 | 229 | 16 | 16 | 24 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | салат | 35 | капустный с зеленым горошком | 50 | 6 | 43 | 1 | 4 | 4 |
|  | хлеб | 0 | пшеничный | 61 | 4.65 | 265 | 8 | 1 | 48 |
|  | напиток | 236 | компот с яблок | 170 | 4.18 | 114 |  |  | 28 |
|  |  |  |  |  | 72.9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ "Буткентская НОШ" | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб белый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | I блюдо | 78 | суп рисовый с курятиной | 150 | 33.8 | 56 | 2 | 3 | 5 |
|  | II блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир | 114 | гречневая каша | 100 | 19 | 162 | 6 | 4 | 26 |
|  |  | 0 | печенье | 48 | 8 | 125 | 2 | 3 | 22 |
|  | хлеб | 0 | пшеничный | 78 | 5.9 | 265 | 8 | 1 | 48 |
|  | напиток | 391 | чай с сахаром | 170 | 6.42 | 50 |  |  | 28 |
|  |  |  |  |  | 73.1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ "Буткентская НОШ" | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб белый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | I блюдо | 361 | суп с мясом | 250 | 36.2 | 99 | 4.67 | 5.86 | 5.9 |
|  | II блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир | 114 | перловая каша | 100 | 16.11 | 79 | 2 | 1 | 13 |
|  | салат | 35 | морковный с зеленым горошком | 50 | 5.7 | 125 | 2 | 3 | 22 |
|  | хлеб | 0 | пшеничный | 56 | 4.30 | 265 | 8 | 1 | 48 |
|  | напиток | 236 | компот с яблок | 170 | 5.19 | 114 |  |  | 28 |
|  |  | 0 | печенье | 28 | 4.8 | 125 | 2 | 3 | 22 |
|  |  |  |  |  | 72.3 |  |  |  |  |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ "Буткентская НОШ" | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб белый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | 1блюдо | 135 | суп фасолевый | 250 | 10.63 | 135 | 2 | 3 | 5 |
|  | 2блюдо | 198 | курятина тушенная в соусе | 90 | 19,00 | 168 | 14 | 17 | 7 |
|  | гарнир | 137 | макароны отварные | 150 | 17.12 | 213 | 5 | 9 | 30 |
|  | салат | 33 | свекольный с фасолью | 50 | 5.92 | 47 | 2 | 3 | 5 |
|  | хлеб | 0 | пшеничный | 57 | 4.38 | 265 | 8 | 1 | 48 |
|  |  |  |  |  | 73.00 |  |  |  | 28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ "Буткентская НОШ" | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб белый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | 1блюдо | 85 | суп макаронный | 250 | 8.64 | 84 | 1 | 1 | 9 |
|  | 2блюдо | 198 | птица тушеная | 60 | 23,72 | 168 | 14 | 17 | 7 |
|  | гарнир | 114 | каша пшеничный | 100 | 18.77 | 180 | 4 | 4 | 16 |
|  | салат | 42 | морковный с кукурузой | 50 | 7.07 | 78 | 1 | 5 | 7 |
|  | хлеб | 0 | пшеничный | 68 | 5.18 | 265 | 8 | 1 | 48 |
|  | напиток | 236 | компот с яблок | 200 | 9.20 | 114 |  |  | 28 |
|  |  |  |  |  | 72.86 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ "Буткентская НОШ" | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб белый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | I блюдо | 78 | суп рисовый с курятиной | 150 | 31.8 | 56 | 2 | 3 | 5 |
|  | 2блюдо | 198 | птица тушеная | 25 | 8,28 | 105 | 9 | 11 | 4 |
|  | гарнир | 137 | макароны отварные | 150 | 18.16 | 213 | 5 | 9 | 30 |
|  | салат | 35 | капустно-морковный с кукурузой | 50 | 7.95 | 43 | 1 | 1 | 4 |
|  | хлеб | 0 | пшеничный | 61 | 6.65 | 265 | 8 | 1 | 48 |
|  | напиток |  |  |  | 72.84 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ "Буткентская НОШ" | | | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб белый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | 1блюдо | 71 | суп лапша с курятины | 250 | 39,92 | 103,13 | 5,27 | 6,8 | 14,25 |
|  | хлеб | 0 | пшеничный | 62 | 4,75 | 265 | 8 | 1 | 48 |
|  | напиток | 399 | сок натуральный | 200 | 23 | 94 | 1 | 0,03 | 24 |
|  |  | 0 | печенье | 31 | 5,31 | 0,5 | 2 | 3 | 22 |
|  |  |  |  |  | 72,98 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |