

СОГЛАСОВАНО:

территориальный отдел в г. Минусинске -
главный государственный санитарный врач по
г. Минусинску, Минусинскому, Ермаковскому,
Идринскому, Каратузскому, Красногуйскому,
Курагинскому и Шушенскому районам
Малегина Татьяна Ивановна

Т.И. Малегина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МКОУ Никольская средняя общеобразовательная школа,
Красноярский край, Идринский район, с.Никольское,
Ул.Ленина 97, Жуковская Оксана Алексеевна

О.А. Жуковская

2015 года



Примерное десятидневное меню

по МКОУ Никольской СОШ

Возрастная категория: 6- 11 лет

сезон : осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК															1 день					
438	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,00	-	114,20	260,50	19,50	2,94						
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55						
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40						
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	-	-	24,60	22,20	9,00	0,42						
	Яблоко	185	0,38	-	13,65	57,40	-	10,00	0,02	0,0003	16,00	11,00	9,00	0,80						
итого			19,85	31,56	60,00	544,03	0,17	14,45	345,02	0,0003	170,80	405,30	55,50	5,11						
обед																				
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	-	0,10	-	22,00	76,80	4,80	1,00						
10	Салат зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	-	21,45	59,95	20,80	1,80						
47	Суп картофельный	200	22,23	11,49	17,38	269,49	20,2332	21,10	1,0146	0,592	44,64	283,20	37,33	4,796						
168	Рис отварной	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	-	20,00	-	4,70	50,60	16,40	0,36						
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	-	-	-	19,20	127,20	16,00	1,44						
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18						
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55						
	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,024	-	0,011	-	6,00	27,90	9,00	-						
итого			47,31	45,79	135,10	1048,53	20,5172	33,18	21,8056	0,592	134,39	740,85	122,33	10,126						

ЗАВТРАК														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	2,213	161,62	137,98	24,14	0,61
959	Какао Молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	-	122,00	160,00	18,00	0,56
	Апельсин	185	0,95	-	6,84	31,92	-	60,00	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
ИТОГО			14,02	12,93	75,77	439,82	0,19	62,21	30,66	3,433	318,62	426,58	70,14	1,92
ОБЕД														

43	Салат свежий капуста с зел.	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	6,45	22,42	16,57	9,10	0,31
170	Борщ со свежей капустой	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	-	-	35,50	42,58	21,00	0,95	
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	-	0,02	-	15,57	250,20	81,00	4,73	
608	Котлеты	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	-	35,00	133,10	25,70	1,20	
57	Сок плодовой	200	0,80	0,20	15,20	69,00	0,02	3,00	1,355	0,58	10,50	1,69	0,78	2,10	
	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,024	-	0,011	-	6,00	27,00	6,00	-	
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55	
ИТОГО			30,81	27,70	216,85	861,01	0,464	30,82	24,386	7,03	134,99	582,74	161,58	9,84	
3 день															

ЗАВТРАК														
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	39,00	-	132,00	75,00	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55

Манная		0,24	6,10	19,70	0,08	1,09	36,72	-	6,00	-	-	0,31
Бананы	185	0,001	-	0,03	0,037	0,009	0,02	-	6,00	-	-	0,40
Итого	200	0,20	-	14,00	0,187	1,209	75,74	-	346,17	342,65	46,77	1,71
Итого		13,721	14,53	58,33	454,74	28,00	29,00	28,00	13,721	14,53	58,33	454,74
ОБЕД												

38	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	-	6,45	24,28	44,00	30,75	1,08
208	Суп макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	122,155	0,09	6,60	-	-	13,26	-	-	0,606
84	Каша перловая рассыпчатая	100	2,322	4,29	20,50	237,24	0,04	0,012	-	-	16,45	-	-	1,604
637	Курица отварная	75	18,11	18,28	0,06	28,00	0,07	1,96	-	-	6,00	-	-	0,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	170,96	-	-	-	-	0,001	-	-	-
	Конфета	40	1,76	7,55	22,82	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
	Шоколадная		3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
Итого			29,422	36,57	104,31	800,055	0,31	14,822	-	6,45	89,671	208,92	70,35	5,11
4 День														

ЗАВТРАК														
679	Каша пшеничная молочная	200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,11	0,91	30,60	-	161,92	155,78	29,62	0,54
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
	Яблоко	185	0,38	-	13,65	57,40	-	10,00	0,02	0,0003	16,00	11,00	9,00	0,80
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	-	1,50	3,00	-	-
41	Масло сливочное порциями	15	-	12,30	0,15	112,50	-	-	88,50	-	1,50	3,00	-	-

ОБЕД		5 ДЕНЬ												
33	Салат из овощей	60	0,86	3,66	6,02	66,34	0,01	6,70	-	-	21,00	24,58	12,54	0,86
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,60	0,08	7,29	12,00	2,365	36,24	141,22	37,88	1,01
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	-	44,37	103,91	33,30	1,21
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	-	-	-	19,20	127,20	16,00	1,44
	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,024	-	0,011	-	6,00	27,90	9,00	-
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	-	122,00	160,00	18,00	0,56
	Хлеб	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
	Пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
Итого			29,58	40,40	123,95	877,28	0,404	36,09	42,621	2,365	258,90	696,41	144,72	5,57

ЗАВТРАК		5 ДЕНЬ												
168	Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	-	20,00	-	4,70	50,60	16,40	0,36
	Хлеб	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
	пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Апельсин	185	0,95	-	6,84	31,92	-	60,00	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30
Итого			7,27	7,96	74,41	338,42	0,08	60,00	20,05	0,22	45,70	179,20	44,40	1,61
ОБЕД														
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	-	-	24,60	22,20	9,00	0,42
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	-	0,148	34,66	38,10	17,80	0,64
304	Плов из птицы	80	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	4,01	45,10	199,30	47,50	2,19
	Хлеб	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
	пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
874	Кисель	200	0,20	-	32,60	132,00	-	-	-	-	18,00	4,29	-	0,60
	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,024	-	0,011	-	6,00	27,00	6,00	2,74

6 День

ЗАВТРАК

93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	-	161,62	137,98	24,14	0,61
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	39,00	-	132,00	75,00	5,25	0,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Бананы	185	0,001	-	0,03	96,00	0,037	0,009	0,02	-	6,00	-	-	0,31
Итого			13,231	13,64	57,47	441,30	0,197	1,029	69,62	-	315,62	324,58	47,39	1,97

ОБЕД

424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	-	0,10	-	22,00	76,80	4,80	1,00
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	-	21,45	59,95	20,80	0,68
40	Суп овощной со сметаной	200/10	22,10	14,31	17,47	295,42	0,147	15,25	0,4648	2,0315	25,05	266,25	44,55	3,97
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	-	0,02	-	15,57	250,20	81,00	4,73
286	Тефтели	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,85	39,00	-	43,90	106,70	21,60	0,96
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,60	-	0,18
	Конфета шоколадная	40	1,76	7,55	22,82	170,96	-	-	-	-	0,001	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
Итого			53,60	52,21	150,91	1272,21	0,637	28,18	40,264	2,0315	144,37	875,10	190,75	12,07

7 День

ЗАВТРАК															
390	Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	-	192,17	156,05	23,52	1,84	

		МОЛОЧНЫЕ																																									
		Хлеб пшеничный		Яблоко		Итого		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД																							
60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	10,00	0,02	0,0001	16,00	11,00	9,00	0,60	60	0,38	4,00	13,65	57,40	0,18	12,39	36,75	0,0001	340,17	438,65	68,52	3,75																		
185	0,38	-	83,44	478,74	-	-	-	-	-	-	-	-	170	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	6,45	22,42	16,57	9,10	0,51	200	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	6,45	22,42	16,57	9,10	0,51							
100	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	-	-	35,50	42,58	21,00	0,80	84	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	-	35,50	42,58	21,00	0,80	536	2,322	4,29	20,50	122,155	0,04	0,012	13,26	-	-	0,606								
80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	-	-	19,20	127,20	16,00	1,44	57	4,0	2,52	0,55	15,88	80,54	0,024	-	0,011	-	6,00	27,90	9,00	-	200	0,80	0,20	15,20	69,00	0,02	3,00	1,355	0,58	10,50	1,69	0,78	2,10					
60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,02	3,00	1,355	0,58	10,50	1,69	0,78	2,10	Итого	20,062	32,02	198,75	702,835	0,234	30,712	1,366	7,03	116,88	327,54	73,88	6,006	Итого	20,062	32,02	198,75	702,835	0,234	30,712	1,366	7,03	116,88	327,54	73,88	6,006					
ЗАВТРАК																						8 День																					
200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,11	0,91	30,60	-	161,92	155,78	29,62	0,54	959	0,95	6,84	31,92	145,20	0,11	0,91	30,60	-	161,92	155,78	29,62	0,54	Итого	3,80	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	-	10,00	122,00	160,00	18,00	0,56				
60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	0,01	-	10,00	111,60	18,00	0,55	ОБЕД	14,07	13,20	75,50	441,42	0,21	62,21	30,66	0,22	318,92	444,38	75,62	1,95	Итого	14,07	13,20	75,50	441,42	0,21	62,21	30,66	0,22	318,92	444,38	75,62	1,95					
60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	-	24,60	22,20	9,00	0,42	50	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	-	24,60	22,20	9,00	0,42	Итого	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	-	24,60	22,20	9,00	0,42								
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	-	24,60	22,20	9,00	0,42	Итого	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	-	24,60	22,20	9,00	0,42																			

картофельный	22,23	11,40	17,30	20,2332	21,10	1,0146							
Итого													
9 День													
Картофельное пюре	180	3,67	6,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	-	44,37	103,91	33,30	1,21
Шницель	80	12,44	9,24	12,66	183,00	0,08	0,12	23,00	-	36,00	133,10	26,70	1,20
Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,024	-	0,011	-	6,00	27,00	6,00	2,74
Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
Итого					916,43	20,5672	47,22	54,6256	0,592	170,61	681,01	129,33	11,31
6													

ЗАВТРАК													
Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,00	-	114,20	260,50	19,50	2,94
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	-	-	24,60	22,20	9,00	0,42
Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,024	-	0,011	-	6,00	27,00	6,00	2,74
Бананы	185	0,001	-	0,03	96,00	0,037	0,009	0,02	-	6,00	-	-	0,31
Итого					21,991	32,11	62,26	663,17	0,231	4,459	345,031	-	166,80
421,30													
52,50													
7,36													

ОБЕД

Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	-	-	6,45	24,28	44,00	30,75	1,08
Суп макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	-	-	19,68	53,32	21,60	0,87	
Плов из птицы	80	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	4,01	45,10	199,30	47,50	2,19	

Какао Молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	-	122,00	160,00	18,00	0,56
---------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	---	--------	--------	-------	------

Итого	Шоколадная Хлеб пшеничный	60	1,76 3,80 32,61	7,55 4,00 34,72	22,82 24,60 130,93	117,60 166,00 934,86	0,06 0,30 0,30	16,10 48,01 10,46	48,01 10,46	10,00 221,061	111,60 568,22	18,00 135,85	0,66 6,26
10 день													
ЗАПЕЧАК													
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,60	0,06	-	-	10,00	111,60	18,00	0,66
679	Каша гречневая на молоке	160	4,67 0,38	4,86	25,83	166,00	0,11	-	20,00	9,40	111,10	73,50	2,49
	Яблоко	185	0,38	-	13,65	57,40	-	10,00	0,02	16,00	11,00	9,00	0,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,40
41	Масло сливочное порциями	15	-	-	0,15	112,50	-	-	88,50	1,50	3,00	-	-
Итого			9,05	21,16	78,23	481,40	0,17	10,00	108,52	42,90	236,70	100,50	4,24
ОБЕД													
34	Салат свежлы зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	-	16,76	25,18	11,14	0,79
41	Суп перловый	200	1,315	1,809	12,484	68,353	0,074	12,70	-	15,320	-	-	0,667
688	Макаронны	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	25,20	5,83	44,60	25,34	1,33
608	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20
	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,024	-	0,011	6,00	27,90	9,00	-
874	Кисель	200	0,20	-	32,60	132,00	-	-	-	18,00	4,29	-	0,60
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
Итого			27,895	23,529	134,764	829,793	0,338	18,70	48,211	106,91	346,67	78,04	5,137

Спрошено и
проверено
9 (девет) листов.

Мухоморов

