

СОГЛАСОВАНО:

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

Т.И. Малетина



УТВЕРЖДАЮ:

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

О.А. Жукковская /

10 ноября 2015 года



Примерное десятидневное меню

по МКОУ Никольской СОШ

Возрастная категория: 11 лет и старше

сезон : осеннее-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименова ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
ЗАВТРАК														
438	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,90	-	151,72	346,49	25,97	3,91
	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	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,02	7,00	-	-	41,00	37,00	15,00	0,70
	Яблоко	185	0,38	-	13,65	57,40	-	10,00	0,02	0,0003	16,00	11,00	9,00	0,80
итого			25,37	41,32	64,26	670,80	0,21	17,33	452,92	0,0003	224,72	506,09	67,97	6,36
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	250	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	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	-	20,00	-	5,90	67,00	21,80	0,47
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	-	-	-	24,00	159,00	20,00	1,80
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		50,16	49,90	147,35	1129,33	20,5372	33,18	21,8056	0,592	140,39	789,05	131,73	10,596
2 день													
ЗАВТРАК													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250			181,50					202,03	172,48	30,18	0,64
959	Какао молоко	200	6,51	23,55	145,20	0,11	1,14	38,25	2,213				
	Апельсин	185	3,72	25,49	31,92	0,04	1,30	0,01	-	122,00	160,00	18,00	0,56
	Хлеб пшеничный	60	-	6,84	117,50	-	60,00	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30
ИТОГО		15,46	14,23	80,48	476,12	0,06	62,44	-	-	359,03	461,08	76,18	2,05
ОБЕД													

43	Салат свежий капуста зел. горошком	100			87,40								
170	Борщ свежий капуста	250	1,41	5,08	102,50	0,03	32,45	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,81	4,91	307,26	0,05	10,29	-	-	17,30	278,00	90,00	5,26
608	Котлеты	100	9,94	7,48	228,75	0,24	-	0,02	-	43,75	166,38	32,13	1,50
57	Сок плодовый	200	15,55	11,55	69,00	0,10	0,15	28,75	-	10,50	1,69	0,78	2,10
	Вафли	30	0,80	0,20	80,54	0,02	3,00	1,355	0,58	6,00	27,00	6,00	-
	Хлеб пшеничный	60	2,52	0,55	117,50	0,024	-	0,011	-	10,00	111,60	18,00	0,55
ИТОГО		35,83	33,77	253,43	992,95	0,524	45,89	30,136	7,03	169,30	665,51	188,32	11,11
3 день													

ЗАВТРАК													
42	Сыр (порциями)	20			72,80					176,00	100,00	7,00	0,20

	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
390	Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,30
	Бананы	185	0,001	-	0,03	96,00	0,037	0,009	0,02	6,00	-	-	0,31

943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,40
Итого			14,881	16,00	58,33	472,94	0,187	1,239	88,74	390,17	367,65	48,52	1,76
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	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27,00	1,09
84	Каша перловая рассыпчатая	100	2,322	4,29	20,5	122,155	0,04	0,012	-	-	13,26	-	-	0,606
637	Курица отварная	75	18,11	18,28	0,06	237,24	0,07	1,96	-	-	16,45	-	-	1,604
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	6,00	-	-	-	0,40
	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			29,962	37,14	107,74	821,005	0,33	16,472	-	6,45	94,591	222,25	75,75	5,33
4 день														

ЗАВТРАК

679	Каша пшеничная молочная	250	7,25	6,85	23,21	183,50	0,14	1,14	38,25	-	202,40	194,73	37,03	0,68
	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 молоко	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	-	122,00	160,00	18,00	0,56

41	Масло сливочное порциями	20						150,00								2,00	4,00		-	
Итого			14,95	-	16,40	0,20	87,15	653,60	0,24	12,44	156,28	0,0003	352,40	481,33	82,03					2,59
ОБЕД																				
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	-				35,15	40,97	20,90					1,33
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00			2,365	45,30	176,53	47,35					1,26
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00			-	49,30	115,46	37,00					1,34
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	-	-			-	24,00	159,00	20,00					1,80
	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 пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-			-	10,00	111,60	18,00					0,55
Итого			34,36	49,16	137,13	1011,39	0,464	44,13	40,021			2,365	291,75	791,46	170,25					6,84

5 день

ЗАВТРАК																				
168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	-	20,00			-	5,90	67,00	21,80					0,47
	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
	Апельсин	185	0,95	-	6,84	31,92	-	60,00	0,05			0,22	25,00	17,00	10,00					0,30
Итого			8,04	8,07	82,42	374,42	0,09	60,00	20,05			0,22	46,90	195,60	49,80					1,72

ОБЕД

50	Икра кабачковая	100				122,00										41,00	37,00	15,00		0,70
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	9,00	8,50	84,76	0,02	7,00	-			0,148	43,33	47,63	22,25					0,80
304	Плов из птицы	100	1,76	4,89	8,49	471,26	0,06	18,46	-			4,01	56,38	249,13	59,38					2,74
			26,36	21,26	44,61		0,06	1,26	60,00											

	Хлеб 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
Итого			35,65	39,69	134,68	1008,04	0,244	26,72	60,011	174,71	476,65	120,63	8,13

6 день

ЗАВТРАК

93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	-	172,48	30,18	0,64
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	-	100,00	7,00	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	0,03	0,009	0,02	6,00	-	-	0,31
Итого			15,831	16,41	62,18	495,80	0,217	1,289	90,27	400,03	384,08	55,18	2,10

ОБЕД

424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	-	0,10	-	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	-	59,95	20,80	0,68
40	Суп овощной со сметаной	250/10	22,10	14,31	17,47	295,42	0,147	15,25	0,4648	2,0315	266,25	44,55	3,97
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	-	0,02	-	278,00	90,00	5,26
286	Тефтели	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	-	141,40	28,40	1,27
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			57,50	56,04	158,88	1354,94	0,667	28,46	52,264	160,00	937,60	206,55	12,91

7 день												8	1	
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
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 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
Итого			13,94	13,82	83,44	478,74	0,18	12,39	36,75	0,0003	340,17	438,65	68,52	3,75
ОБЕД														
43	Салат свежий капусты	100				87,40				6,45	37,37	27,61	15,16	0,51
170	Борщ свежий капустой	250	1,41	5,08	9,02	102,50	0,03	32,45	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
84	Каша перловая	100	1,81	4,91	125,25	122,155	0,05	10,29	-	-	13,26	-	-	0,606
536	перловая рассыпчатая	100	2,322	4,29	20,5	224,00	0,04	0,012	-	-	24,00	159,00	20,00	1,80
	Шпикачки отварные	40	10,40	20,00	21,20	80,54	0,04	-	-	-	6,00	27,90	9,00	-
	Печенье	200	2,52	0,55	15,88	69,00	0,024	-	0,011	-	10,50	1,69	0,78	2,10
57	Сок плодовой	60	0,80	0,20	15,20	117,50	0,02	3,00	1,355	0,58	10,00	111,60	18,00	0,55
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	803,095	0,06	-	-	-	145,51	381,03	89,19	6,756
Итого			23,062	39,03	231,65	803,095	0,264	45,752	1,366	7,03	145,51	381,03	89,19	6,756
8 день														
ЗАВТРАК														
679	Каша пшениная молочная	250	7,25	6,85	23,21	183,50	0,14	1,14	38,25	-	202,40	194,73	37,03	0,68
	Апельсин	185	0,95	-	6,84	31,92	-	60,00	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30
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 пшеничный	60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
Итого			15,52	14,57	80,14	478,12	0,24	62,44	38,31	0,22	359,40	483,33	83,03	2,09
ОБЕД														

50	Икра кабачковая	100				9,00	8,50	122,00	0,02	7,00	-	41,00	37,00	15,00	0,70
47	Суп картофельный	250	2,00	11,49	269,49	11,49	17,38	20,2332	20,2332	21,10	0,592	44,64	283,20	37,33	4,796

694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	183,00	6,40	27,26	0,18	24,22	34,00	-	49,30	115,46	37,00	1,34
608	Шницель	100	15,55	11,55	228,75	11,55	15,70	0,10	0,15	28,75	-	43,75	166,38	32,13	1,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	28,00	-	14,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Вафли	30	2,52	0,55	80,54	0,55	15,88	0,024	-	0,011	-	6,00	27,00	6,00	2,74
	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	117,50	4,00	24,60	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
Итого			50,38	42,99	1029,28	42,99	123,32	20,6172	52,47	63,7756	0,592	200,69	740,64	145,46	12,026

9 день

ЗАВТРАК

438	Хлеб пшеничный	60	3,80	4,00	117,50	4,00	24,60	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	345,90	28,32	3,51	0,13	0,33	452,90	-	151,72	346,49	25,97	3,91
50	Икра кабачковая	100			122,00						-	41,00	37,00	15,00	0,70
943	Чай с сахаром	200	2,00	9,00	28,00	9,00	8,50	0,02	7,00	-	-	6,00	-	-	0,40
	Вафли	30	2,52	0,55	80,54	0,55	15,88	0,024	-	0,011	-	6,00	27,00	6,00	2,74
	Бананы	185	0,001	-	96,00	-	0,03	0,037	0,009	0,02	-	6,00	-	-	0,31
Итого			27,511	41,87	789,94	41,87	66,52	0,271	7,339	452,931	-	220,72	522,09	64,97	8,61

ОБЕД

38	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	40,40	0,18	8,62	0,05	6,25	-	6,45	24,28	44,00	30,75	1,08
208	Суп с макаронными изделиями	250		2,84	104,75	2,84	17,14	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27,00	1,09
304	Плов из птицы	100	25,38	21,25	471,25	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	4,01	56,38	249,13	59,38	2,74

959	Какао молоком	с	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	-	122,00	160,00	18,00	0,56
	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				38,23	39,54	143,28	1050,06	0,34	17,06	60,01	10,46	237,261	631,38	153,13	6,02

10 день

ЗАВТРАК

	Хлеб пшеничный		60	3,80	4,00	24,60	117,50	0,06	-	-	-	10,00	111,60	18,00	0,55
679	Каша гречневая на молоке		210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	-	20,00	-	12,20	147,70	98,10	3,32
	Яблоко		185	0,38	-	13,65	57,40	-	10,00	0,02	0,0003	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		20	-	-	-	150,00	-	-	-	-	2,00	4,00	-	-
Итого				10,59	25,68	85,24	555,90	0,21	10,00	138,02	0,0003	46,20	274,30	125,10	5,07

ОБЕД

34	Салат свеклы зеленым горошком	из с	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	-	-	27,93	41,96	18,57	1,31
41	Суп перловый		250	1,315	1,809	12,484	68,353	0,074	12,70	-	-	15,320	-	-	0,667
688	Макаронны		200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	-	28,00	-	6,48	49,56	28,16	1,48
608	Биточки		100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	-	43,75	166,38	32,13	1,50
	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	0,55
Итого				32,405	28,109	144,714	928,843	0,388	22,65	40,85	-	127,48	401,69	105,86	6,107

Промышленное и
промышленное
9 (двумя) мес. в
Директор завода

Мухомов А.

