

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Решетниковская
ООШ»

_____ Ф.Ш. Ахмидулина
«__» _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления
Роспотребнадзора по Свердловской
области в городе Ирбит, Ирбитском,
Слободо-Туринском, Тавдинском,
Таборинском и Туринском районах
«__» _____ 2022 г.

10-дневное меню

МКОУ «Решетниковская ООШ»

для детей с 11 лети

д. Решетникова

2022

1 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
21	223	Запеканка творожная со сгущен молоком	30,93	22,89	36,00	310,66		150/50
		Творог 9%						140
		Масло сливочное						5
		Крупа манная						10
		<i>Сахар</i>						10
		Яйца						1/10
		Сметана						5
		Молоко сгущённое						50
	693	Какао с молоком	3,52	25,49	145,2	145,		0,200
		Какао						4
		Молоко						100
		Вода						100
		Сахар						20
		Булочка домашняя	3,20	5,67	32,27	192,0		0,050
ИТОГО:			37,65	54,05	213,47	647,66		
		Второй приём пищи						
	206	Суп картофельный с бобами с мясом	5,49	5,28	16,33	134,75		0,250/20
		Мясо птицы						25
		Картофель						100
		Морковь						13
		Лук репчатый						12
		Горох						20
		Масло сливочное						5
		Вода						175
	688	Макароны отварные	6,62	5,42	31,73	202,14		0,150
		Макаронные изделия						61
		Масло сливочное						6
	868	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,20		0,200
		Смесь сухофруктов						20
		Сахар						20
		Вода						200
		Лимонная кислота						0,2
		Хлеб валежек	1,39	0,28	12,2	57,00		0,050

		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118,00		0,050
ИТОГО:			16,92	16,47	115,24	615,11		
<i>Итого за день</i>			<i>54,57</i>	<i>70,52</i>	<i>106,69</i>	<i>1262,8</i>		

2 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
	43	Салат из свежей капусты	1,4	5,1	8,9	88		0,1
		Капуста						99
		Морковь						13
		Лимонная кислота						0,3
		Масло растительное						5
		Сахар						5
14	284	Запеканка картофельная с мясом	18,27	20,54	28,74	372,49		0,170
		Говядина						107
		Картофель						290
		Лук репчатый						10
		Масло сливочное						3
		Сухари						2
	868	Компот из сухофруктов	0,04	0,00	24,76	94,20		0,200
		Смесь из сухофруктов						20
		Вода						2000
		Сахар						20
		Лимонная кислота						0,2
		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб валетек	1,39	0,28	12,2	57,00		0,050
		Сыр 50%	4,6	5,8	0,00	303,2		0,020
ИТОГО:			27,68	27,03	90,73	944,89		
		Второй приём пищи						
13	202	Суп картофельный из овощей	2,10	7,48	11,69	122,96		0,250/10
		Капуста						25
		Картофель						80
		Зеленый горошек						12
		Морковь						13
		Лук репчатый						12
		Масло						5

		растительное						
		Вода						187
		Рис отварной	3,6	4,32	37,53	203,55		0,180
		Рис пропаренный						65
		Масло сливочное						6
		Соль						0,2
	684	Кисель	42,2	-	0	162		0,200
		Кисель концентрат						24
		Сахар						10
		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб валетек	1,39	0,28	12,2	57,00		0,050
ИТОГО:			52,67	12,49	86,45	663,51		
Итого за день			80,35	39,52	177,18	1608,4		

3 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
20	688	Макаронны отварные	6.62	5.42	31.73	202.14		0,180
		Макаронные изделия						61
		Масло сливочное						6
	319	Котлета из птицы	12,55	12,99	4,01	182,25		0,1
		Филе птицы						111
		Молоко						24
		Яйцо						3
		Соль йодированная						0,5
		Масло растительное						3
	223	Соус томат	0,7	3,1	4,2	49		0,070
		Бульон или вода						63
		Мука пшени.						3
		Морковь						6
		Лук реп.						1,7
		Масло раст						1
		Сахар						0,7
		Томат-паста						7
	377	Чай с лимоном	4,51	1,14	7,71	57,33		0,200
		Чай						1
		Сахар						15
		Лимон						8

		Вода						150
		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб с валетеком 8	1,39	1,48	25,6	113		0,050
		Сыр 50%	2,1	0,32	13,9	65		0,020
		Яблоки(фрукты)	0,6	0,6	14,7	66		0,100
ИТОГО:			33,36	22,36	122,7	803.72		
		Второй приём пищи						
	187	Щи из свежей капусты	1,75	4.89	8.49	84.75		0,250/5
		Картофель						50
		Морковь						13
		Капуста свежая						60
		Масло растительное						5
		Лук						12
		Вода						200
		Сметана						5
	336	Капуста тушеная	2,78	6,48	34,52	213,53		0,180
		Капуста						250
		Морковь						5
		Томатная паста						10
		Мука						2
		Лук репчатый						9
		Сахар						5
		Масло РАСТИТЕЛЬН ОЕ						6
	943	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	28,00		0,200
		Чай высшего или 1-сорта						1
		Сахар						15
		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб с валетеком 8	3,60	1,48	25,60	113		0,050
			13,92	13,26	107,7	557.28	8,1	
Итого за день			47,28	35,62	230,0	1361	8,1	

4 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						

17	694	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	164,70		0,180
		Картофель						200
		Масло сливочное						6
		Молоко						30
		Рыба жаренная	6,31	9,17	19,4	185		0,100
		Рыба минтай						89
		Масло сливочное						10
		Сок натуральный	0	0	18	75		0,200
		Огурцы свежие	0,20	0	0	5,0		40
		Печенье	0,33	1,52	4,3	48,00		100
		Хлеб пшеничный	3,4	0	25,03	117		0,050
		Хлеб с валетekom	3,6	1,48	25,60	113		0,050
ИТОГО:			17,51	17,93	116,13	707,7		
		Второй приём пищи.						
11	204	Суп картофельный с крупой	2,68	2,80	17,14	104,5		0,250
		Картофель						100
		Крупа (рисовая, пшеничная)						5
		Кура						25
		Морковь						13
		Лук репчатый						12
		Масло растительное						2
		Сметана						10
	302	Перловка с маслом	5,35	5,22	38,05	220,32		0180
		Крупа перловая						33
		Масло сливочное						5
	692	Кофейный напиток	-	-	42,2	162		0,200
		Кофейный напиток						4
		Сахар						15
		Молоко						100
		Хлеб пшеничный	3,4	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб валедек	3,60	1,48	25,60	113		0,05
		ИТОГО:	15,03	9,91	148,02	717,82		
Итого за день			32,54	27,84	264,15	1431,8		

5 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
	304	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471		0,210
		Масло сливочное						10
		Филе птицы(котлетное мясо)						97
		Рис пропаренный						58
		Морковь						20
		Лук репка						14
		Томатная паста						8,8
		Масло растительное						2
	209	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63		0,040
		Биойогурт	5,8	5,0	22	156		0,200
		Хлеб пшеничный	3,8	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб валетек	3,60	1,48	25,60	113		0,05
		Яблоки	0,6	0,6	14,7	66		0,100
ИТОГО:			44,28	33,34	132,2	987		
		Второй приём пищи						
12	82	Борщ с картофелем	1,81	4,91	125,25	102,50		0,250
		Мясо						25
		Картофель						20
		Капуста белокочанная						25
		Морковь						10
		Лук репчатый						10
		Свекла						40
		Масло растительное						4
		Томатная паста						6
		Сахар						2
		Сметана	0,3	2,0	0,3	21		10
20	688	Макаронны с маслом	6,62	5,42	31,73	202,14		0,180
		Макаронные изделия						51
		Масло сливочное						5
2	943	Чай с сахаром	0,20	-	14,00	28		0,200
		Чай высшего сорта или 1-сорта						1
		Сахар						15

		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб с валежек	3,60	1,48	25,60	113		0,05
			15,91	14,22	221,6	563,64		
Итого за день			60,19	47,56	353,8	1550,64		

6 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
	43	Салат из свежей капусты	1,4	5,08	9,02	87,40		0,100
		Капуста						99
		Морковь						13
		Лимонная кислота						0,3
		Сахар						5
		Масло растител.						5
19	679	Греча с маслом	8,95	6,73	43,00	276,53		0,180
		Крупа гречневая						70
		Масло сливочное						5
22	608	Котлета куриная	15,55	11,55	15,70	228,75		0,100
		Филе птицы						70
		Молоко или вода						24
		Сухари						10
		Хлеб пшеничный						18
		Масло растительное						5
6	648	Кисель	0,2	-	15,0	58		0,200
		Кисель концентрат						24
		Сахар						1
		Вода						170
		Сыр 45%	7,80	8,04	0	108		0,020
		Булочка домашняя	3,20	5,67	32,27	192,00		0,050
		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб с валеком 8	3,6	1,48	25,60	113		0,050
		Груши	1,00	-	28,43	52		0,100
		Итого:	409,9	33,98	194,23	1234,3		
		Второй приём пищи						
	171	Суп картофельный с гренками	6,2	5,6	22,3	167		0,250
		Картофель						120
		Молоко						38
		Морковь						6
		Лук репчатый						12
		Масло растительное						5
		Мука пшеничная						5
		Вода или бульон						190
16	692	Картофель отварной	3,43	5,18	27,62	170,82		0,180

		Картофель						200
		Масло сливочное						5
	377	Чай с лимоном	0,6	-	31,4	124		0,200
		Чай - заварка						1
		Сахар						15
		Лимон						8
		Вода						150
		Хлеб пшеничный	3,9	0,48	23,9	118		0,050
		Хлеб с валежек 8	3,6	1,48	25,60	113		0,050
			19,79	18,84	141,0	730,6		
Итого за день			57,28	44,52	259,87	1582,8		

7 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
	442	Омлет с сыром	20,64	8,2	30,6	226		0,200
		Яйцо						2,5
		Масло сливочное						6,5
		Молоко						39
		Сыр не острых сортов						21,5
		Булочка домашняя	3,2	5,67	32,27	192,00		0,050
1	377	Чай с лимоном	0,2	-	15,0	58		0,200
		Чай - заварка						50
		Сахар						15
		<i>Лимон</i>						80
		<i>Вода</i>						150
		Хлеб с валежек	3,60	1,48	25,6	113		0,050
ИТОГО:			28,35	15,39	99,00	589,00		

		Второй приём пищи						
10	206	Суп картофельный с бобовыми	5,49	5,28	16,33	134,75		0,250
		Картофель						100
		Горох						20
		Морковь						13
		Лук репчатый						12
		Масло растительное						5
		Вода						175
19	679	Греча с маслом	10,35	7,31	46,37	292,5		0,180
		Греча						70
		Масло сливочное						6
3	868	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,2		0,200
		Сухофрукты						20
		Сахар						20
		Вит. С					1,5	
		Вода						200
		Хлеб пшеничный	3,9	0,48	23,9	118		0,050
		Хлеб с валежек	3,6	1,48	25,6	113		0,05
			23,38	14,55	136,96	752,45		
Итого за день			51,73	29,94	235,96	1341,45		

8 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
	302	Макаронны с маслом сливоч.	6,62	5,42	31,73	202,14		0,180
		Макаронные изд.						51
		Масло сливочное						5
15	246	Гуляш из отварной говядины	12,55	12,99	4,01	182,25		0,085
		Говядина						77
		Морковь						13
		Лук						12
		Масло растительное						5
		Мука пшеничная						2
		Томат-паста						4
		Соль						1
		Огурцы свежие	0,2	0	0	5,0		40
		Печенье	0,33	1,52	4,30	48,00		20

		Сок	0	0	20,0	80,0		0,200
		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб влатеком 8	3,60	1,48	25,60	113		0,05
		Масло сливочное	0,15	10,87	0,21	99,0		0,015
ИТОГО:			14,48	19,52	116,59	689,4		
		Второй приём пищи						
9	208	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,69	2,84	17,14	104,8		0,250
		Мясо						25
		Картофель						100
		Макаронные изделия						10
		Морковь						13
		Лук репчатый						12
		Масло растительное						2,5
		Сметана						10
		Вода						188
	302	Перловка с маслом сливочным	5,35	5,22	38,05	220,3		0,180
		Крупа перловая						33
		Масло сливочное						6
		Соль						2
2	943	Чай с сахаром	0,20	0	14,00	28,00		0,200
		Чай высшего сорта или 1- сорт						1
		Сахар						15
		Хлеб пшеничный	3,9	0,48	23,9	118		0,050
		Хлеб валитек 8	3,6	1,48	25,6	113		0,05
			27,8	10,02	118,69	584,1		
Итого за день			42,28	29,54	235,28	1273,		

9 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
		Салат из белокочанной капусты	1,41	5,08	9,02	87,40		0,100
		Капуста						99
		Морковь						13
		Лимонная кислота						0,3
		Сахар						5
		Масло растительное						5
17	694	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	164,70		0,180
		Картофель						250
		Молоко						28
		Масло сливочное						6
		Рыба жаренная	10,0	8,2	6,8	115		0,100
		Рыба минтай						89
		Масло растительное						3
		Масло сливочное						10
		Мука пшеничная						3
	692	Кофейный напиток	2,36	1,60	2,1	125,00		0,200
		Кофейный напиток						4
		Сахар						15
		Молоко						100
		Хлеб валитеком	3,6	1,48	25,6	113		0,05
		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118		0,050
		Фрукты (яблоки)	0,96	0,96	23,52	107		0,100
ИТОГО:			21,78	23,54	100,38	697,45		
		Второй приём пищи						
11	204	Суп картофельный с крупой	2,68	2,80	17,14	104,4		0,250
		Мясо						25
		Картофель						100
		Крупа пшеничная, перловая						10
		Крупа рисовая или пшено						5
		Морковь						13
		Лук репчатый						12
		Масло растительное						2,5
18	336	Капуста тушенная	3,33	7,77	41,42	256,23		0,180
		Капуста свежая						250
		Морковь						5
		Лук репчатый						9

		Масло растительное						5,3
		Томатная паста						10
		Мука пшеничная						2,2
		Сахар						5
2	943	Чай с сахаром	0,20	0	14,00	28,00		0,200
		Чай высшего или 1-го сорт						1
		Сахар						15
		Хлеб пшеничный	3,9	0,48	23,9	118		0,050
		Хлеб валитек 8	1,39	0,28	12,2	57		0,05
			26,5	43,78	145,06	1081,6		
Итого за день			46,4	66,46	241,36	1751,6		

10 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
	304	Плов из птицы	20,3	17,00	35,69	377,00		0,210
		Филе птицы						97
		Крупа рисовая						58
		Масло сливочное						10
		Морковь						13
		Лук репчатый						12
		Томатная паста						7
		Масло растительное						2
		Булочка домашняя	3,20	5,67	32,27	192,00		0,050
		Огурцы свежие	0,20	0	0	144		0,200
		Кисель витаминизированный				368		0,200
		Хлеб пшеничный	3,38	0,16	25,03	118		0,020
		ИТОГО:	27,08	22,83	92,99	1199		
		Второй приём пищи						
13	202	Суп картофельный с овощами	2,10	7,48	11,69	122,96		0,250
		Кура						25
		Картофель						80
		Капуста						25
		Морковь						13
		Лук репчатый						12
		Зеленый горошек						12
		Масло растительное						5
		Вода						190
16	692	Картофель отварной (запечённый)	3,43	5,18	27,62	170,82		0,180
		Картофель						250
		Масло сливочное						6
3	868	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20		0,200

		Сухофрукты						20
		Сахар						20
		Витамин «С»					1,5	
		Хлеб пшеничный	3,9	0,48	23,9	118		0,050
		Хлеб валеком	3,60	1,48	25,60	113		0,030
			13,07	14,62	113,57	918,98		
		<i>Итого за день</i>	<i>40,97</i>	<i>89,50</i>	<i>231,59</i>	<i>1317,24</i>		