

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 7 - 11 лет

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	27,84	18,00	32,40	279,6		150/20
		Творог 9%						94
		Масло сливочное						4
		Крупа манная						8
		<i>Сахар</i>						10
		Яйца						1/10
		Сметана						5
		Молоко сгущённое						15
	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:	35,41	52,21	215,06	668,85		
		Второй приём пищи						
	206	Суп картофельный с бобами с мясом	4,39	4,22	13,06	107,80		0,200/20
		Мясо птицы						25
		Картофель						75
		Морковь						10
		Лук репчатый						9,6
		Горох						16,2
		Масло сливочное						4
		Вода						140
	688	Макаронные отварные	5,52	4,52	26,45	168,45		0,150
		Макаронные изделия						51
		Масло сливочное						5,3
	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 ржаной	1,39	0,28	12,2	57,00		0,025
		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118,00		0,050
ИТОГО:			15,56	12,48	164,42	597,35		
<i>Итого за день</i>			<i>50,12</i>	<i>61,64</i>	<i>106,69</i>	<i>1213,95</i>		

2 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						13
68	43	Салат из свежей капусты	1,4	5,1	8,9	88	8,1	0,060
		Капуста						99
		Морковь						13
		Лимонная кислота						0,3
		Масло растительное						5
		Сахар						5
	284,9	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 ржаной	1,39	0,28	12,2	57,00		0,025
		Сыр 50%	4,6	5,8	0,00	303,2		0,020
ИТОГО:			27,68	27,03	90,73	944,89		
		Второй приём пищи						
	202	Суп картофельный из овощей	1,68	5,98	9,35	98,37		0,200/10
		Капуста						20
		Картофель						67
		Зеленый горошек						10
		Морковь						10
		Лук репчатый						10
		Масло растительное						4
		Вода						150
		Рис отварной	3,6	4,32	37,53	203,55		0,150
		Рис пропаренный						54
		Масло сливочное						5

		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 с вилетеком 8	1,39	0,28	12,2	57,00		0,025
ИТОГО:			52,25	10,99	84,11	638,98		
Итого за день			79,93	38,02	174,84	1583,81		

3 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
	688	Макаронны отварные	5,52	4,52	26,45	168,45		0,150
		Макаронные изделия						51
		Масло сливочное						5
	223	Соус томат.	0,5	2,3	3,0	35		0,050
		Бульон или вода						45
		Мука пшеничная						2
		Морковь						4
		Лук						1,2
		Масло расти						1
		Сахар						0,5
		Томат-паста						5
	319	Котлета из птицы	12,55	12,99	4,01	182,25		0,100
		Филе птицы						110
		Молоко или вода						24
		Яйцо						3
		Соль йодированная						0,5
		Масло растительное						3
	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	0,28	12,2	57		0,025
		Сыр 50%	2,1	0,32	13,9	65		0,020
		Яблоки(фрукты)	0,6	0,6	14,7	66		0,100
ИТОГО:			30,05	20,26	104,0	714,03		
		Второй приём пищи						
	187	Щи из свежей капусты	1,4	3,91	6,79	67,80		0,200/10
		Картофель						40
		Морковь						10
		Капуста свежая						50
		Масло растительное						4
		Лук						10
		Вода						160
		Сметана						10
	336	Капуста тушеная	2,78	6,48	34,52	213,53		0,150
		Капуста						210
		Морковь						5
		Томатная паста						8
		Мука						2
		Лук репчатый						9
		Сахар						4
		Масло РАСТИТЕЛЬНОЕ						4
	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	1,40	0,28	12,20	57		0,025
			9,16	11,10	92,54	483,8	8,1	
Итого за день			39,21	31,36	196,5	1197,8	8,1	

4 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
17	694	Пюре картофельное	3,06	4,8	20,45	137,25		0,150
		Картофель						170
		Масло сливочное						5

		Молоко						30
		Рыба жаренная	6,31	9,17	19,4	185		0,100
		Рыба минтай						89
		Масло сливочное						5
		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 8	3,6	1,48	13,0	57		0,025
ИТОГО:			16,9	16,97	82,18	624,25		
		Второй приём пищи.						
11	204	Суп картофельный с крупой	1,74	2,27	11,43	73		0,200
		Картофель						80
		Крупа (рисовая,пшенная)						5
		Кура						25
		Картофель						20
		Морковь						10
		Лук репчатый						10
		Масло растительное						2
		Сметана						10
	302	Перловка с маслом	4,45	4,35	31,71	183,6		0150
		Крупа перловая						33
		Масло сливочное						5
		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	1,39	0,28	13,	57		0,025
		ИТОГО:	10,98	18,29		593,6		
Итого за день			85,61	34,16	205,55	1217,8		

5 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
		Плов из птицы	16,2	15,8	36,2	358		0,210
		Рис пропаренный						46
		Масло сливочное						8
		Филе птицы(котлетное мясо)						80
		Морковь						13
		Лук						12
		Томатная паста						7
		Масло растительное						2
	209	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63		0,040
		Биоюгурт	5,8	5,0	22	156		0,200
		Хлеб пшеничный	3,8	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб валетек	1,39	0,28	13,	57		0,025
		Яблоки	0,6	0,6	14,7	66		0,100
ИТОГО:			37,53	29,73	115,8	875		
		Второй приём пищи						
12	82	Борщ с картофелем	1,45	3,93	100,2	82		0,200
		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	Макароны с маслом	5,52	4,52	26,45	168,45		0,150
		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 ржаной	1,39	0,28	12,2	57		0,025
			44,02	37,59	173,3	474,45		
Итого за день			81,55	67,32	289,3	1349,45		

6 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
68	43	Салат из свежей капусты	1,4	5,1	8,9	88	8,1	0,060
		<i>Капуста</i>						99
		<i>Морковь</i>						13
		<i>Лимонная кислота</i>						0,3
		<i>Масло растительное</i>						5
		Сахар						5
19	679	Греча с маслом	7,46	5,61	35,84	230,45		0,150
		Крупа гречневая						60
		Масло сливочное						5
		Котлета куриная	15,55	11,55	15,7	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						0,050
		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118		0,050
		Хлеб валетек	2,1	0,32	13,	57		0,030
		Груши	1,00	-	28,43	52		0,100
ИТОГО:			37,49	25,68	118,87	852,20		
		Второй приём пищи						
	171	Суп картофельный с гречками	6,2	5,6	22,3	167		0,200
		Картофель						120
		Молоко						38
		Морковь						6
		Лук репчатый						12
		Масло растительное						5
		Мука пшеничная						5
		Вода или бульон						190
16	692	Картофель отварной	6,3	7,38	42,3	264,6		0,150
		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 ржаной	1,39	0,28	12,2	57		0,025
			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 валетек	2,1	0,32	13,9	65		0,030
ИТОГО:			26,14	14,19	59,50	541		
		Второй приём пищи						
10	206	Суп картофельный с бобовыми	4,39	4,22	13,06	107,8		0,200
		Картофель						80
		Горох						16
		Морковь						10
		Лук репчатый						10
		Масло растительное						4
		Вода						140
19	679	Греча с маслом	7,46	5,61	35,84	230,45		0,150
		Греча						60
		Масло сливочное						5
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 ржаной	1,39	0,28	12,2	57		0,025
			17,18	10,59	109,76	607,45	8,1	
Итого за день			54,16	56,13	169,26	1148,45		

8 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
	688	Макароны с маслом сливоч.	5,52	4,52	26,45	168,45		0,150
		Крупа перловая						33
		Масло сливочное						5
	246	Гуляш из отварной говядины	12,55	12,99	4,01	182,25		0,085
		Мясо говядина						77
		Лук						12
		Морковь						12
		Масло растительное						5
		Мука пшеничная						2
		Томат паста						4
		Соль йодированная						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 валетек	1,39	0,28	12,2	57		0,025
		Масло сливочное	0,15	10,87	0,21	99,0		0,015
ИТОГО:			16,65	27,08	131,74	869		
		Второй приём пищи						
9	208	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,15	2,27	13,71	83,80		0,200
		Мясо						25
		Картофель						80
		Макаронные изделия						8
		Морковь						10
		Лук репчатый						9,6
		Масло растительное						2
		Сметана						10
		Вода						150
	302	Перловка с маслом сливочным	4,46	4,35	31,71	183,6		0,150
		Крупа перловая						33
		Масло сливочное						5
		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 ржаной	1,39	0,28	12,2	57		0,025
			12,1	7,38	95,52	470,4		

Итого за день	28.75	34.46	131.74	1339,4		
----------------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--	--

9 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
	43	Салат из свежей капусты	1,41	5,08	9,02	87,40		0,060
		Капуста						99
		Морковь						13
		Лимонная кислота						0,3
		Сахар						5
		Масло растительное						5
17	694	Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	137,25		0,150
		Картофель						0,185
		Молоко						24
		Масло сливочное						5
		Рыба жаренная	10,0	8,2	6,8	115		0,100
		Рыба минтай						
		Масло растительное						3
		Мука пшеничная						3
	692	Кофейный напиток	2,36	1,60	2,1	125,00		0,200
		Кофейный напиток						4
		Сахар						15
		Молоко						100
		Хлеб валетек	1,39	0,28	12,2	57		0,025
		Хлеб пшеничный	3,38	0,41	25,03	118		0,050
		Фрукты (яблоки)	0,96	0,96	23,52	107		0,100
ИТОГО:			21.15	16.25	90.1	670		
		Второй приём пищи						
11	204	Суп картофельный с крупой	2,14	2,24	13,71	83,60		0,200
		Мясо						25
		Картофель						85,7
		Крупа пшеничная, перловая						8
		Крупа рисовая или пшено						4
		Морковь						10
		Лук репчатый						1
		Масло						2

		растительное						
18	336	Капуста тушеная	2,78	6,48	34,52	213,53		0,100
		Капуста свежая						214
		Морковь						3,8
		Лук репчатый						7,2
		Масло растительное						5,3
		Томатная паста						9
		Мука пшеничная						1,8
		Сахар						4,5
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 ржаной	1,39	0,28	12,2	57		0,025
			11.82	14.56	107.35	587.53		
Итого за день			32.97	30.81	197,45	1257.53		

10 день

№ блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Б	Ж	У	Калл	Вита мин с	Выход (грамм)
		Первый приём пищи						
	304	Плов из птицы	20,3	17,0	35,69	377,0		0,210
		Крупа рисовая						46
		Масло сливочное						8
		Филе птицы						96
		Морковь						16
		Лук						11
		Томатная паста						7
		Булочка домашняя	3,20	5,67	32,27	192,00		0,050
		Огурцы свежие	0,20	0	0	144		0,200
		Кисель витаминизированный						0,200
		Хлеб пшеничный	3.38	0,41	25.03	118		0,0250
		ИТОГО:	27.08	23,08	92,99	831		
		Второй приём пищи						
13	202	Суп картофельный с овощами	1,68	5,98	9,35	98,37		0,200
		Кура						25
		Картофель						60
		Капуста						25
		Морковь						10
		Лук репчатый						10
		Зеленый горошек						10

		Масло растительное						4
		Вода						150
16	692	Картофель отварной (запечённый)	2,86	4,32	23,01	142,35		0,150
		Картофель						200
		Масло сливочное						5
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 валеток	2,1	0,32	13,9	65		0,030
			10.58	11.1	94.92	517,92		
Итого за день			37,76	38.46	205,42	1175.47		