

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ с. Верхнемарково

Н.А.Чекмачёва

2024 г.

Примерное 10- ти дневное меню для МОУ СОШ Усть - Кутского муниципального образования.

с 7 - 11 лет

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Масса порции,г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводи в гр.	Калорийность в ккал.
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	311	200	5,3	7,2	33,1	219
	пром.выпуск	10	2,3	2,9	0,0	36,4
Сыр	692	200	1,8	1,6	24	118,8
Кофейный напиток на цельном молоке	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14	88,4
Йогурт фруктовый	Итого	525	13,7	14,3	81,6	509,6
ОБЕД						
Зелёный горошек с луком	85	60	1,7	4,6	4,7	70,8
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	132	200	4,8	4,6	14,0	122,5
Гуляш из говядины	437	50/40	13,7	9,0	5,1	145,3
Макаронные изделия отварные	516	150	5,6	3,8	36,0	205,1
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2

Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	740	28,7	22,4	108,8	736,9
Всего			42,4	36,7	190,4	1246,5

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Царская ватрушка с соусом молочным	366/596	120/30	17,0	9,0	28,0	342,9
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный с маслом	1	30/10	1,5	7,6	20,0	103,5
Груши свежие	пром.выпуск	120	0,5	0,0	12,4	56,4
	Итого	510	19,0	16,6	75,4	562,8
ОБЕД						
Икра свекольная	78	60	1,1	4,8	6,8	75,9
Суп картофельный с клецками мясом	160, Сб-к 2012	200	6,7	5,5	19,1	140,0
Птица отварная с соусом	487/468	90/50	11,5	18,8	1,4	252,3
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	4,8	5,0	21,5	150,0
Кисель из ягод	640	200	0,1	0,0	28,8	118,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
	Итого	790	27,1	34,5	97,6	824,5
Всего			46,1	51,1	173,0	1387,3

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Тефтели с соусом	462	60/30	9,3	9,6	10,0	164,4
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
Кофейный напиток	692	200	1,8	1,6	24,0	118,8
Хлеб пшеничный с маслом	1	20/10	1,6	7,5	10,6	113,0
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
	Итого	570	16,8	23,6	74,8	585,4

Всего				48,5	36,5	181,4	1293,4
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Плов из говядины	443	50/100	18,7	7,2	27,0	249,0	
Батон с маслом, сыром	3	20/10/10	3,1	8,0	25,5	129,0	
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	15,0	60,0	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,5	47,0	
Мандарины свежие		100	0,8	0,0	7,5	38,0	
	Итого	510	24,2	15,4	85,5	523,0	
ОБЕД							
Салат из моркови с зеленым горошком	71, С6-к 2012	60	1,7	4,6	4,7	70,8	
Борщ с мясом, сметаной	110	200	4,6	5,8	10,2	111,0	
Котлета морская с соусом	357/ 468, С6 -к 2012	60/30	10,7	12,8	5,6	183,4	
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2	
Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2	
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	9,5	41,2	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,5	47,0	
	Итого	740	24,0	28,5	87,8	704,8	
Всего			48,2	43,9	173,3	1227,8	
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	311	200	7,5	8,0	36,3	247,8	
Яйца варёные	337	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0	
Хлеб с сыром	3	20/10	3,9	3,1	10,5	83,4	
Йогурт фруктовый		95	2,7	2,4	14,0	88,4	
	Итого	565	19,2	18,1	76,1	542,6	
ОБЕД							

Винегрет овощной	71	60	0,8	6,0	4,4	106,9
Суп гороховый с мясом	139	200	8,2	3,8	15,7	126,0
Азу	438	60/120	16,4	10,4	14,8	242,5
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	29,0	105,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Итого	700	29,9	20,8	94,4	715,6	
Всего		49,1	38,9	170,5	1258,2	

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Оладьи из печени по - кунцевски	409, С6 - к 2012	50	9,2	6,4	6,4	130,0
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Батон с маслом	1	20/8	1,5	6,8	5,3	101,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	2,7	2,4	14,0	88,4
Итого	543	18,2	20,7	73,3	572,7	
ОБЕД						
Огурчик солёный	121, С6-к 2012	60	0,5	0,0	2,0	12,0
Суп - лапша домашня с курицей	148	200	4,3	5,2	13,4	138,0
Тефтели рыбные с соусом	394	60/30	10,6	9,1	9,1	168,2
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	4,8	5,0	21,5	150,0
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,0	25,8	99,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Итого	760	24,9	19,9	102,3	702,9	
Всего		43,1	40,6	175,6	1275,6	

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Макаронные изделия с сыром	333	130/20	9,4	9,2	31,2	250,5			
Какао на молоке густённом	694	200	5,5	3,5	21,3	130,4			
Хлеб пшеничный	ПРОМ.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0			
Масло сливочное	ПРОМ.выпуск	10	0,0	7,2	0,0	66,0			
Яблоки свежие	ПРОМ.выпуск	140	0,6	0,0	13,7	65,8			
	Итого	520	17,1	20,1	76,7	559,7			
ОБЕД									
Салат с крабовыми палочками	контрольная прор.	60	3,2	4,7	7,4	83,5			
Солянка домашняя		200	5,0	6,2	7,1	133,0			
Говядина, тушенная с капустой		440	13,7	9,6	12,6	224,0			
Кисель из брусники		200	0,1	0,0	28,8	118,1			
Хлеб ржаной	ПРОМ.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,4			
Хлеб пшеничный	ПРОМ.выпуск	30	2,4	0,3	15,8	70,5			
	Итого	730	27,0	21,2	90,7	711,5			
Всего	Итого		44,1	41,3	167,4	1271,2			

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Омлет натуральный с маслом	342	105/5	11,1	17,5	2,1	209,7			
Зелёный горошек	ПРОМ.выпуск	40	2,0	0,0	3,2	22,0			
Булочка слоёная	767	50	4,0	4,3	29,0	171,5			
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	47,0			
Хлеб пшеничный	ПРОМ.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0			
Мандарины свежие	ПРОМ.выпуск	100	0,8	0,0	7,5	38,0			
	Итого	520	19,5	22,0	67,3	535,2			
ОБЕД									
Икра морковная	78	60	1,1	4,8	6,0	73,3			
Свекотыник с мясом, сметаной	145,С6-к 2012	200	4,4	5,7	12,2	119,4			

Плов из птицы	492	50/110	14,4	17,0	30,2	336,6
Компот из кураги	638	200	0,9	0,0	25,2	105,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	21,0	94,0
Итого	700		26,6	28,3	113,6	810,9
Всего			46,1	50,3	180,9	1346,1

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Котлеты куриные с маслом	498	50/5	7,6	12,3	7,7	171,2
Картофельное пюре	520	150	3,2	4,9	22,1	146,2
Чай с молоком	507, С - к 2012	200	1,6	1,6	19,4	87,0
Батон с маслом	8	20/10	1,5	8,3	10,7	114,2
Апельсины	пром.выпуск	100	0,9	0,0	8,1	43,0
Итого	535		14,8	27,1	68,0	561,6
ОБЕД						
Салат рыбный	65	60	5,5	5,4	3,7	87,7
Борщ украинский с мясом, сметаной	113	200	3,0	2,7	7,7	84,0
Печень по - строгановски	431	60/30	14,3	12,1	3,1	220,4
Макаронные изделия отварные	516	150	5,6	3,8	36,0	205,1
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,0	0,0	18,4	76,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	1,3	0,2	9,5	41,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	10,5	47,0
Итого	740		31,3	24,4	88,9	761,8
Всего			46,1	51,5	156,9	1323,4
Всего			463,0	443,8	1736,3	12942,2
Всего			46,3	44,4	173,6	1294,2

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.", выпуск 2012 год.

При приготовлении блюд использована йодированная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО



Т.В. Антипина

УТВЕРЖАЮ: для
 Директор МОУ СОШ с. Верхнемарково

Ирина - Н.А. Черкашова

О.В. Анбарова 2024 г.



Примерное 10 - ти дневное меню для МОУ СОШ Усть - Кутского муниципального образования.

7 - 11 лет

Наименование блюда	Рецептура	Масса порции, г	Витамини (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			D	каротин (кв.)	B1	B2	C	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe							

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная	311	200	1,76	49,5	0,0	0,02	0,25	45,5	0,005	0,0042	0,17	132	68	35,6	0,4
Сыр	пром.выпуск	10	0,1	26	0,0	0,03	0,0	20,0	0,0	0,007	0,0	164	50	14	0,3
Кофейный напиток на цельномолочке	692	200	0,0	10	0,0	0,04	0,4	46	0,003	0,0011	0,32	130	45	36,7	0,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13	2,8	0,2
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	0,0	30	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100	22,4	0,6
Итого	Итого		1,86	115,5	0,09	0,3	3,15	181,5	0,0094	0,0138	0,49	524,2	276	111,5	2,0
ОБЕД															
Зеленый горошек с луком	85	60	0,0	0,0	0,11	0,007	2,82	31,2	0,012	0,00012	0,18	7,5	16,5	0,012	0,42
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	132	200	0,03	18,0	0,09	0,04	2,7	114,8	0,003	0,001	0,2	26,0	89,6	20,8	0,8
Гуляш на говядине	437	50/40	0,06	20,4	0,03	0,09	1,1	258	0,019	0,0	4,2	69,5	171,2	58	1,58
Макаронные изделия отварные	516	150	0,09	29,5	0,0	0,015	2,5	20,9	0,0	0,0	0,09	6,5	46	20,3	0,6
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	60,7	0,0	0,0	0,0	11,3	29	3,0	0,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13	2,8	0,2
Итого	Итого		0,18	67,9	0,27	0,172	9,7	485,6	0,035	0,00112	4,67	142,4	386,5	107,7	4,3
Всего			2,0	183,4	0,36	0,472	12,8	667,1	0,0444	0,01492	5,16	666,6	662,5	219,212	6,3

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Паровая ватрушка с сыром молочный	366/596	120/30	1,43	50,0	0,0	0,26	0,2	53,1	0,001	0,0102	0,36	332,8	222,8	20,7	0,5
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Хлеб пшеничный с маслом	1	30/10	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	38,2	21,5	14,7	0,5

Картофельное пюре	520	150	0,08	29,5	0,1	0,28	2,1	129,3	0,008	0,0007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9
Кисель из брусники	640	200	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	10,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,8	0,3	0,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Итого	2,32	68,5	0,53	0,59	10,8	353,6	0,014	0,0018	1,52	424,0	376,2	91,4	3,9	8,45	
Всего	2,646	129,6	0,65	0,85	17,1	661,8	0,04	0,0085	1,699	556,6	561,8	180,9	8,45		

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Плов из говядины	443	50/100	0,16	27,7	0,128	0,0096	1,9	8,2	0,04	0,004	0,2	81,6	90,56	23,5	0,34
Батон с маслом, сыром	3	20/10/10	0,25	55,5	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	40,0	65,0	12,6	0,4
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	1,6	0,1
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Мангарицы	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,04	0,2	33,0	104,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,3	7,3	0,07
Итого	0,41	83,2	0,208	0,2296	38,5	118,9	0,04	0,004	0,2	169,8	179,86	47,8	1,11	0,3	
ОБЕД															
Салат из моркови с зеленым горошком	71, Сб - я 2012	60	0,0	0,0	0,2	0,05	5,0	52,0	0,0	0,0	0,02	12,5	33,2	7,0	0,3
Борщ с мясом, сметаной	110	200	0,03	8,0	0,1	0,06	4,6	104,4	0,004	0,001	0,07	39,5	67,6	13,0	0,8
Котлета морская с соусом	357/468, Сб-я 2012	60/30	6,0	22,5	0,1	0,1	2,4	73,0	0,042	0,0017	1,3	12,5	45,9	16,8	0,6
Картофельное пюре	520	150	0,08	29,5	0,08	0,28	2,1	129,3	0,008	0,0007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9
Компот из кураги	638	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	114,5	0,0	0,0	0,0	0,7	14,6	0,3	0,1
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Итого	6,11	60,0	0,52	0,51	14,1	473,2	0,054	0,0034	1,79	156,8	295,0	58,7	3,1	0,2	
Всего	6,52	143,2	0,728	0,7396	52,6	592,1	0,094	0,0074	1,99	326,6	474,86	106,5	4,21	0,5	

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Каша пшениная молочная	311	200	2,3	66,0	0,0	0,04	0,37	60,6	0,006	0,006	0,23	95,5	77,0	24,8	0,3
Яйца вареные	337	40	3,1	100,0	0,07	0,18	0,0	18,7	0,009	0,013	0,22	55,0	76,8	12,0	1,0
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Хлеб с сыром	3	20/10	0,1	26,0	0,02	0,04	0,0	20,0	0,0	0,01	0,0	171,2	63,0	16,8	0,5
Йогурт фруктовый	пром.выпуск	95	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6
Итого	5,5	222	0,16	0,46	3,77	169,3	0,016	0,031	0,45	418,1	316,8	77,4	2,5	0,6	
ОБЕД															
Винегрет овощной	71	60	0,0	0,0	0,012	0,054	2,3	40,0	0,002	0,0	0,054	14,1	12,66	10,7	0,4
Суп гороховый с мясом	139	200	0,03	8,0	0,06	0,06	2,7	112,0	0,002	0,0001	0,14	32,6	59,5	5,0	0,8
Азу	438	60/120	0,12	14,7	0,16	0,2	8,9	262,0	0,009	0,003	0,6	219,0	240,6	57,2	2,3
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	60,7	0,0	0,0	0,0	11,3	29,0	3,0	0,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Итого	0,15	22,7	0,272	0,334	14,4	474,7	0,013	0,0031	0,824	298,6	375,96	81,5	4,4	0,2	
Всего	5,65	244,7	0,432	0,794	18,17	644,0	0,029	0,034	1,274	716,7	692,76	156,4	6,9	0,7	

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Оладьи из печени по - кунцевски	409, Сб - к 2012	50	1,17	1200,0	0,13	0,21	2,34	0,85	0,007	0,0032	0,01	112,8	124,0	21,0	3,46
Картофельное пюре	520	150	0,08	29,5	0,08	0,28	2,1	129,3	0,008	0,0007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Батон с маслом	1	20/8	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	18,5	15,0	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Фрукты-фруктовый	пром. выпуск	95	0,0	30,0	0,07	0,2	2,5	70,0	0,0014	0,0015	0,0	91,0	100,0	22,4	0,6
Итого	Итого		1,4	1318,5	0,32	0,71	7,84	206,85	0,0164	0,0054	0,41	304,9	351,5	66,4	5,46
ОБЕД															
Орешки соевые	121, Сб - к 2012	60	0,0	0,0	0,018	0,012	6,0	55,9	0,0018	0,0002	0,0	25,3	18,0	10,5	0,4
Суп - лапша домашняя с курицей	148	200	0,03	15,6	0,1	0,04	2,5	27,0	0,002	0,002	0,07	19,2	53,0	19,0	0,8
Тертельи рыбные с соусом	394	60/30	10,0	15,0	0,1	0,06	0,8	67,5	0,052	0,0017	1,2	37,5	56,3	18,5	0,5
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	0,14	44,3	0,3	0,1	0,0	13,0	0,0003	0,0007	0,3	107,8	31,1	3,2	1,1
Напиток апельсиновый	699	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	0,0	0,0	10,2	40,0	1,5	0,18
Хлеб ржаной	пром. выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	26,0	5,6	0,4
Итого	Итого		10,17	74,9	0,58	0,24	9,3	213,4	0,0561	0,0046	1,57	228,8	245,6	61,1	3,58
Всего			11,57	1393,4	0,9	0,95	17,1	420,3	0,0725	0,0100	1,98	533,7	597,1	127,5	9,04

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Макаронные изделия с сыром	333	130/20	0,08	40,5	0,012	0,12	0,17	63,0	0,0008	0,0	0,09	210,0	165,0	4,5	1,02
Какао на молоке сгущенном	694	200	0,08	29,5	0,1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,5	33,5	3,5	0,5
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2
Масло сливочное	пром. выпуск	10	0,15	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	2,0	2,8	0,2
Яблоки свежие	пром. выпуск	140	0,176	0,0	0,0	0,03	4,7	389,0	0,0	0,0	0,0	28,6	15,4	18,09	3,4
Итого	Итого		0,486	129,0	0,132	0,19	4,87	452,0	0,0008	0,0	0,09	312,5	228,9	61,69	5,32
ОБЕД															
Салат с креветками палочками	контрольная пропр.	60	0,0	0,00	0,018	0,012	6,0	55,9	0,0018	0,0002	0,0	25,3	18,0	10,5	0,4
Соленья домашняя	157	200	0,045	0,01	0,08	0,5	3,8	156,0	0,010	0,001	0,14	39,5	84,5	30,4	0,8
Говядина, тушёная с капустой	440	50/150	0,05	0,0	0,2	0,09	0,7	150,0	0,0	0,0	0,0	140,0	141,0	50,5	1,5
Кисель из брусники	640	200	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	10,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,8	0,3	0,10
Хлеб ржаной	пром. выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	30	0,0	0,0	0,03	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	19,5	4,2	0,3
Итого	Итого		0,10	0,01	0,368	0,632	12,3	371,9	0,0118	0,0012	0,14	245,1	309,2	101,5	3,5
Всего			0,586	129,0	0,500	0,822	17,17	823,90	0,0126	0,0012	0,23	557,6	538,1	163,19	8,82

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК															
Омлет натуральный с маслом	342	105/5	6	224,4	0,0	0,14	0,26	59,9	0,035	0,024	0,39	357,8	132,6	13,7	1,1
Зеленый горошек	пром. выпуск	40	0,00	0,0	0,04	0,02	4,0	16,6	0,004	0,013	0,02	8,0	24,8	8,4	0,28
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,0	1,4	0,1
Булочка слоеная	767	50	0,02	46,5	0,0	0,05	0,0	50,4	0,0	0,0	0,75	10,0	39,5	6,4	0,45
Хлеб пшеничный	пром. выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	7,2	13,0	2,8	0,2

Мандарины свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,05	0,25	41,3	130,0	0,0	0,0	0,0	43,8	14,2	9,2	0,1	
	Итого		6,02	270,9	0,12	0,47	46,46	256,9	0,039	0,037	1,16	432,2	224,1	41,9	2,23	
ОБЕД																
Икра морковная		60	0,0	0,0	0,2	0,1	3,2	52,0	0,002	0,0001	3,02	12,5	33,2	7,0	0,3	
Снекольник с мясом, сметаной		200	0,06	26,0	0,10	0,06	5,0	116,4	0,006	0,003	3,02	37,8	84,6	9,0	0,5	
Плов из птицы		50/110	0,16	27,7	0,09	0,0096	1,9	8,2	0,055	0,004	0,2	121,6	124,0	23,5	0,6	
Компот из кураги		200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	114,5	0,0	0,0	0,0	0,7	14,6	0,3	0,1	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,8	42,4	5,6	0,4	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	0,0	0,0	0,04	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	26,0	5,6	0,4	
	Итого		0,22	53,7	0,47	0,2096	10,1	291,1	0,063	0,0071	0,24	215,8	324,8	51,0	2,3	
Всего			6,24	324,6	0,59	0,6796	56,6	548,0	0,102	0,0461	1,40	648,0	548,9	92,9	4,53	
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Котлеты куриные с маслом		498	0,02	8,0	0,0	0,09	0,7	77,5	0,027	0,0013	0,1	34,2	112,0	23,4	0,8	
Картофельное пюре		150	0,08	29,5	0,92	0,28	2,1	129,3	0,008	0,0007	0,4	70,0	99,5	16,0	0,9	
Чай с молоком		200	0,0	10,0	0,0	0,08	0,5	24,3	0,005	0,001	0,0	126,0	45,0	8,5	0,0	
Батон с маслом		8	0,15	59,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,5	15,0	2,8	0,2	
Апельсины	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,06	0,15	45,0	34,5	0,0	0,0	0,0	34,0	11,3	7,3	0,13	
	Итого		0,25	106,5	1,0	0,61	48,3	265,6	0,04	0,003	0,5	282,7	282,8	58	2,16	
ОБЕД																
Салат рыбный		65	0,0	0,0	0,17	0,1	6,0	100,0	0,0013	0,0002	0,040	30,0	48,5	14,2	0,42	
Борщ украинский с мясом, сметаной		113	0,03	18,0	0,1	0,04	2,5	106,0	0,0033	0,002	0,04	27,7	78,0	13,0	0,8	
Печень по-строгановски		431	0,08	1205,0	0,15	0,07	1,8	138,8	0,0	0,01	0,4	11,6	185,0	27,0	2,6	
Рис припущенный		512	0,08	29,5	0,0	0,05	0,2	17,5	0,0005	0,006	0,2	6,5	80,4	25,0	0,6	
Напиток из плодов шиповника		705	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	12,3	0,0	0,0	0,0	11,3	1,4	3,0	0,5	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	21,2	2,8	0,2	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	0,0	0,0	0,02	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	13,0	2,8	0,2	
	Итого		0,22	1252,5	0,46	0,31	18,5	374,6	0,0054	0,0182	0,68	108,7	427,5	87,8	5,32	
Всего			0,47	1359	1,46	0,92	66,8	640,2	0,05	0,0212	1,18	391,4	710,3	142,8	7,48	
Всего за 10 дней			55,958	4207,42	6,94	7,84	338,53	6055,45	0,5273	0,168	18,34	5556,6	5994,4	1493,6	67,86	
Средняя в день			5,60	420,7	0,69	0,78	33,9	605,5	0,053	0,017	1,8	555,7	599,4	147,4	6,8	

Использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 г.г.

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 г.г.

При приготовлении горячих блюд используется подприванная соль.

Инженер - технолог МКУ РЦ УО УКМО



Т.В. Антипина