

Утверждаю
Директор Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Новоникольская основная общеобразовательная школа»
Сидорова Т.П. 01.03.2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ МКОУ «Новоникольская ООШ»

№	Наименование блюда	Выход (нетто в гр.)	белки	жиры	углеводы	Кало рий ность	Витамины (мг.сутки)				Минер. Вещества(мг.в сутки)				
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
5 день															
Завтрак															
	Картофельное пюре/капуста тушеная	100/100	4,5	6,4	27,8	186	0,14	34,3	0	3,11	0	108,4	106,7	44,3	1,77
	Котлета рубленая	100/10	16,54	15,37	14,2	340	0,12	0	0,1	0,01	0	30,54	230,2	33,04	2,72
	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	60	0	0,21	0	34	23	13	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Суп с мак. изд. с мясом	250/20	11,2	9,28	19,94	210	0,28	15,57	0,02	0,000	0	48,05	113,6	48,93	2,22
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	14,9	18,77	8,31	330,5	0,1	0,8	90	1,33	0	38	174	26	0,8
	Рис. припущенный	100	2,46	3,23	25,01	142	0,02	0	0,02	0	0	3,22	53,16	17,51	0,35
	Помидоры свежие	50	0,6	0,12	2,5	15,1	0,01	0,17	0	0	0	6	8	4,7	0,2
	Сок натуральный	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	0	10	30	24	0,4
	Хлеб пшен., ржаной	30\30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
6 день 1980,6															
Завтрак															
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,7	27,38	40,11	502,5	0,08	0,8	0,08	0	1,5	233	297	42	1,2
	Какао на цельном молоке	200	2,8	2,5	24,5	128	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Бананы свежие	200	2,86	1,04	40,95	187	0,078	19,5	0	0	0	15,6	54,6	81,9	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Щи св. капусты с мясом и сметаной	250/20/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	2,65	0	48,44	86,77	27,12	1,06
	Мясо отварное	75/5	17,89	13,12	4,77	215	0,12	7,70	0	0,31	0	16,31	196	28,87	2,06
	Макаронные отварные	150	3,65	3,32	23,25	179	0,08	0	0,02	0,73	0	27,3	40,04	16,39	0,66
	Кисель из концентр.	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	0	2,4	3,85	0	0,06
	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого :		62,67	58,61	226,02	1722,5	0,578	79,54	0,14	3,722	0	422,45	822,2	224,8	9,1

№	Наименование блюда	Выход (нетто в гр.)	белки	жиры	углеводы	Кало рий ность	Витамины (мг.сутки)				Минер. Вещества(мг. сутки)				
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
7 день															
Завтрак															
✓	Бутерброд с колбасой	50/50	17	28,6	28,4	290	0,17	0	0	0	17	99	18	1,4	
	Каша молочная ячневая	300/5	10,52	9,6	56,7	375	0,22	1,2	0,06	0,01	0	129,12	197,5	53,22	1,42
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Яблоко свежее	10	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
Обед															
	Рассольник петербургский с мясом	250/20/10	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	1,33	0	25,97	111,6	30,97	3,52
	Котлета рубленая	100/10	16,54	15,37	14,2	340	0,12	0	0,1	0,01	0	30,54	230,2	33,04	2,72
	Картофельное пюре	150	2,96	4,72	23,03	145	0,1	17,3	0,02	1,33	0	46,33	64,47	22,99	0,93
	Огурцы свежие	50	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	0,17	0	0	0	6	8	4,7	0,2
	Чай с сахаром ,лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого:		59,77	67,89	214,65	1649,4	0,87	32,22	0,22	2,705	0	349,41	829,6	195,7	14,78
8 день															
Завтрак															
	Макаронные изделия	150	6,15	4,3	41,4	206,7	0,12	0	0,03	0,73	0	40,93	60,06	24,6	0,99
	Рыба жареная со сл. мас.	100/10	16,2	4,3	29,3	260	0,1	0,8	90	1,33	0	38	174	26	0,8
	Сок натур.	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	0	10	30	24	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/20	11,2	9,28	19,94	210	0,28	15,57	0,02	0,000	0	48,05	113,6	48,93	2,22
	Мясо отварное	75/5	17,89	13,12	4,77	215	0,12	7,70	0	0,31	0	16,31	196	28,87	2,06
	Капуста тушеная	150	2,6	7,82	23,8	233	0,06	25,5	0	2,67	0	93,12	63,3	31,95	1,26
	Компот из с /фруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	0	12	4	4	0,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого:		62,54	41,55	233,11	1642,7	0,83	89,57	90,05	5,15	0	277,41	740	209,9	10,73

№	Наименование блюда	Выход (нетто в гр.)	белки	жиры	углеводы	Кало рий ность	Витамины (мг.сутки)			Минер. Вещества(мг. сутки)				
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg
9 день														
Завтрак														
	Помидоры свежие													
	Капуста тушеная	50	0,6	0,12	2,6	0,01	1,7	0	0	0	6	8	4,7	0,2
	Тефтели с рисом	150	2,6	7,82	23,8	233	0,06	25,5	0	2,67	93,12	63,3	31,95	1,26
	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
Обед														
	Суп картофельный с крупой	250/20	6,67	9,66	18,45	167	0,14	22,35	0,03	1,33	23,77	113,3	34,67	1,42
	Птица туш. в соусе	75/75	22,1	17,24	8,81	230,2	0,18	33,3	0,18	0	66,37	130,3	14,4	1,06
	Макароны отварные	150	3,65	3,32	23,25	179	0,08	0	0,02	0,73	27,3	40,04	16,39	0,66
	Икра свекольная	50	1,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	0	23,07	24,5	12,54	0,8
	Кисель из концентр.	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06
	Хлеб пшен., ржанной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого:		54,31	58,77	191,62	1551,33	0,84	209,5	0,36	4,75	405,45	656,4	177,8	10,42
10 день														
Завтрак														
	Огурцы свежие	50	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	1,7	0	0	0	8	4,7	0,2
	Каша гречневая с маслом	150	7,23	5,18	43,84	279	0,3	0	0,03	1,9	17,24	207,4	138,7	4,66
	Птица отварная с маслом	100	21,1	13,6	0	211	0,044	0	20	0	39	143	20	1,8
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
	Хлеб ржаной, масло сл.	50/15	3,8	8,3	24,5	131	0,04	0	59	0,16	9	46	10	1,4
Обед														
	Борщ с капустой и мясом	250/20/10	8,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	42,89	55,5	22,33	1,2
	Гуляш	75/50	24,23	10,5	7,19	220	0,15	4,68	0,03	0,13	25,4	268	38,48	13,28
	Картофельное пюре	150	2,96	4,72	23,03	145	0,1	17,3	0,02	1,33	46,33	64,47	22,99	0,93
	Компот из с/фруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	12	4	4	0,2
	Бананы свежие	200	2,86	1,04	40,95	187	0,078	19,5	0	0	15,6	54,6	81,9	1,17
	Хлеб пшеничный., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого:		76,12	53,55	231,63	1683,7	0,862	92,29	79,12	6,202	277,86	948,9	361,7	26,33

Для приготовления блюд используется йодированная соль, организована С-витаминация холодных напитков