

«Согласовано»

Сек Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в г. Заозёрном

Вороженин В. А.

«02» 10 2016 года



Директор МКОУ «Солнечно-Талинская
основная общеобразовательная школа»
Партизанского района Красноярского края

И.В. Васильева

« 02 » 10 2016 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
муниципального казённого образовательного учреждения
«Солнечно-Талинская основная общеобразовательная школа»
Партизанского района Красноярского края

Юридический и фактический адрес:

663545, Красноярский край, Партизанский район, д. Солнечно-Талое, ул. Сабаева, д. 2а.

ИНН: 2430002324 КПП 243001001

Р/с 40204810300000001013 Отделение Красноярск г. Красноярск

Телефон: (839140)23481

E-mail: mou170k@mail.ru

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства		Энерг. ккал	Витамины		Минеральные вещества					
			белки	Жиры		Углев.	В ₁	С	А	F	Ca	P	Mg
1 -й день													
Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200\150\10	10,9\8,1	12,6\9,7	33,4\22,5	334\243				24\18	36\27	10\7,5	0,4\0,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	-	-	-	8,05	-	-	-
379	Какао с молоком	200	3,2	3,2	26,5	150,4	0,01			38	49	0	0
338	Банан	100	0,4		19	92				1		16	6
итого			18,2\15,4	16,4\13,5	98,8\87,9	678\587,4	0,02\0,0019			70\65	85\76	26\23,5	6,4\6,3
Обед													
23	Нарезка из помидоров с луком	100\50	1,1\0,6	6,1\3,66	6,9\4,14	86,9\52,14				45\27	33\19,8	17\10,2	0,8\0,48
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	8,05	-	-	-
83	Борщ картофельем	250\200	2,1\1,68	5\4	19,7\15,76	132,2\98,76	0,03			20\16	78\62,4	17\13,6	0,3\0,24
278	Тефтели из говядины с сметанным соусом	120\30	16,8	18,2	12,5	253				24	118	21	0,9
304	Отварной рис	180\150	3,7\3	6\5	36,7\30,5	213,6\159				10\8,3	180\150	76\63	1,6\1,2
344	Компот из с\ф	200	0,3	0	25,7	104				18	10	4	0,2
209	Яйцо варенное	40	10,2	4,6	63					31	89	13	1,3
Итого			37,5\36,2	40,5\37	121,4\110,5,8	950,9\824,35	0,04			163\137,4	446\377,7	136\111,8	4,6\3,7
Всего			55,7\51,6	56,3\50,5	219,7\192,9	1629,9\1411	0,061			351\297,7	754\647	171,8\148,2	5,9\4,92

№ рецеп	Наименование блюд	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства			Энерг. ккал	Витамины			Минеральные вещества														
			белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	В	Ca	P	Mg	Fe										
2-й день																								
15	Завтрак	15\10	5,7\4,8	6\4	0	37,8\25,2							24,9\16,6	35,1\23,	3,45\2,3	0,02\0,1								
241	Сыр	200\150	12\9	9,7\7,5	43,4\32,4	338\253,5							40\30	116\107	400\300	13,4\10,05								
376	Каша гречневая с маслом	200\15	0,1	0	14	60,4							12	8	6	0,8								
	Чай с сахаром	30	3,7	0,6	19,9	102,25				0,04			8,05	-	-	-								
341	Хлеб пшеничный, ржаной	100	0,8		40	142							34	23	13	0,3								
	Апельсин		22,2\18,4	13,4\10,1	116,3\105,5	679,6\582,3							93,9\75,6	345\224	433,4\332,3	15,5\12,1								
	Итого												45\27	33\19,8	17\10,2	0,8\0,48								
23	Обед																							
	Нарезка из огурцов с луком	100\50	1,1\0,6	6,1\4,66	6,9\4,14	81,2\54,7																		
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25				0,04			8,05	-	-	-								
100	Суп картофельный	250\200	2,1\1,68	5,0\4	19,7\13,7	132,2\105,8							20\16	78\62,4	17\13,6	0,3\0,25								
296	Котлета с сметанным соусом	120\30	21,5\18,9	19,6\17,5	9,4\8	189,4\147,8							11\9,6	56\46,7	9\7,5	0,4\0,3								
312	Картофельное пюре	180\150	3,1\2,5	5,1\4,25	21,8\16,1	145,5\121							10\8	80\50	76\50	1,6\1								
350	Кисель столичный	180	0,1	0	27,7	108,8							12	6	4	0,6								
446	Кекс	36	2,1	6,9	22,7	189,3							11,1	32,9	4,6	0,4								
	Итого		33,5\29,4	43,2\37,8	128,1\76,2	947,7\828				0,04			117\90	285,9\205	127,6\190									
	Всего		55,8\47,8	56,6\47,9	244,1\181,2	1627\1410				0,061			210\165,7	510\429	560\422									

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства		Энерг. ккал	Витамины			Минеральные вещества				
			белки	Жиры		Углев.	В ₁	С	А	F	Ca	P	Mg
3-й день													
303	Завтрак Каша рисовая с маслом	200\150	4,8\2,3	7\4,6	51\24,8	288\199,8				20\10	102\97	36\18	0,8\0,4
2	Бутерброд с джемом	20\30	2,6	4,6	20,3	161,8				40	36	20	0,4
389	Сок абрикосовый	200	1,5		25	125							
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	8,05	-	-	-
итого			12,6\10,1	12,2\9,8	115,9\89,1	677\588,2				49\39	170\165	66\48	
Обед													
380	Котлеты из рыбы	120	18,8\16,9	18,5\15,4	9,25\7,4	236\178,9				64\38	152\129	32\24	1,2\0,9
309	Макароны отварные	180\150	6,5\5,4	5,8\4,8	24\20,6	214\169,6				12\10	38\36	11\9	1\0,9
87	Рассольник ленинградский	250\200	1,7\1,36	5,1\4	16,4\13,1	118,3\94,6				45\40	163\147	33\29	1\0,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	8,05	-	-	-
422	Булочка ванильная	100	8,5	9,4	31,4	219,7				31	69	13	1,3
376	Чай с сахаром	200\15	0,1	0	14	60,4				12	8	6	0,8
Итого			39,2\34,9	38,8\33,2	114,5\87,9	950,5\824,1				209\176	518\477		
Всего			51,8,8\44,8	51,2\43	229,9\176	1627,5\1412,3				258\215	688\642	560\422	

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства		Энерг. ккал	Витамины			Минеральные вещества						
			белки	Жиры		Угл.в.	В ₁	С	А	F	Ca	P	Mg	Fe	
4 день															
Завтрак															
404	Оладьи с творогом и маслом	150\100\10	14\9,3	16,5\11	97,9\737,3							45\36	158\125	60\44	1,5\1,3
215	Омлет натуральный	55\50	12,4\10	12\10	3,955\2,4	0,12	3,195	0,21	-	12	8	6			0,8
376	Чай с сахаром	200\15	0,1	0	60,4					12	8	6			0,8
338	Яблоко	50	0,4		26										
Итого			26,5\19,8	28,5\21	679\586	0,26	3,195	0,03		68\60	174\141	72\56			3,3\3,1
Обед															
87	Щи из свежей капусты с говядиной	250\50 200\30	8,9\7,1	6,1\5	114\91							65\52	165\148	25\20	0,8\0,6
591	Гуляш с мясом с соусом	80\100	14,88\11,6	13\10,6	289,35\237,7	0,07	5,66	-	-	15,5	176,8	29,13			2,28
171	Гречневая каша рассыпчатая	180/ 150	9,98/ 8,29	15,92/ 14,9	299/ 249	0,12	-	-	-	66,6/ 55,5	108/ 93	98,14/ 69,28			6,6/ 5,5
382	Какао с молоком	200	3,1	3,4	143	-	-	-	-	34	23	13			0,33
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-			-
Итого			38,4\35,9	38,3\33,9	948\824,7	1,62	33,115/ 31,555	0,28		197\181	592/ 560	213\179			10\9,3
Всего			64,9\55,7	66,8\54,9	1627/ 1410					259\235,8	684\652	238\204			12,7\12

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства		Энерг. ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	F	Ca	P	Mg	Fe		
5 день																
Завтрак																
175	Каша молочн рис и пшен. с маслом	200/15/ 150/11	5,63/ 4,22	12,57/ 9,4	41,1/ 30,75	300/ 207	-	0,98/ 0,73	-	134,57/ 100,5	220\200	24,07/ 18	1,0/ 0,75			
388	Йогурт питьевой	100	2,7	2,5	10,8	90	0,04	0,9	0,02	137	112	13	0,1			
7	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,4	60	-	-	-	40	24	18	0,8			
	Бутерброд с сыром	20\30	8,9	9	14	129				24	43	6	1			
	Хлеб пшеничн, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	8,05	-	-	-			
Итого			18,7\17	24,2\21	86,9\77,5	681\588				320\286	413\397	58\52	2,6\2			
Обед																
104	Суп картофел с фрикаделькам	250\200 \35	9,5\7,6	6,6\5,3	18,9\16,7	190\142				35\26	205\165	38\30	0,8\0,6			
321	Капуста тушеная	150/ 100	3,37/ 2,24	4\2,6	20/ 13,3	126\77	0,08/ 0,04	88,32/ 58,8	-	95,98/ 63,96	41,5/ 38,5	32,02/ 21,8	2,04/ 1,33			
567	Сосиска отварная	120	18,18	21,14	23,06	234,7	0,04	17,2	-	12	70	8	1,0			
	Хлеб пшеничн, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	8,05	-	-	-			
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	12	8	6	0,8			
439	Булочка деревенская	70	7,5	5,7	53,8	241										
Итого			42,5\35,3	36,3\34,6	147,9\140	949\822				176,9\135,9	458\414	191\172				
Всего			61,2\52,3	60,6\55,6	234,8\217	1630\1410				496,9\421	871\811	249\224				

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства			Энерг. ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	Жиры	Углев.		В ₁	С	А	F	Ca	P	Mg	Fe
7 день														
Завтрак														
280	Каша «Геркулес» с маслом	200/15 150/10	8,17/ 6,12	13,55/ 10,16	41,3/ 30,75	320/230	0,12/ 0,7	0,96/ 0,67	0,27/ 0,24	-	38/28,5	140/105	64,9/ 48	3,7/ 2,7
	Хлеб пшеничн, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
	Пряник молочный	60	3,8	3,4	42,5	200					6	30	6	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого			15,5/13,6	16,9/13,5	117,4/110,7,1	678,4/588,9					64/54,5	148/113	70/54,7	4,5/3,5
Обед														
23	Нарезка из огурцов с луком	100/50	1,1/0,6	6,1/4,66	6,9/4,14	81,2/44,7					45/27	33/19,8	17/10,2	0,8/0,48
278	Фрикадельки мясные	120	20,31	12,12	8,0	290,12	0,06	6,3	-	-	21,28	115,4	15,94	1,63
171	Гречневая каша рассыпчатая	180/ 150	9,98/ 8,29	14,92/ 12,9	51,50/ 42,91	299/ 209	0,12	-	-	-	66,6/ 55,5	108/ 93	98,14/ 69,28	6,6/ 5,5
	Соус белый	50	0,42	2,58	2,65	35,69	0,01	0,21	0,01	-	5,59	5,28	1,64	0,07
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-
382	Какао с молоком	200	3,1	3,4	25,8	143	-	-	-	-	34	23	13	0,33
Итого			38,6/35,9	39,3/35,5	114,7/110,2,4	951,5/824,5					188/177	408/393	177/147	
Всего			54,1/49,5	55,9/49	232,1/209	1629,9/1413,5					246/225	556/506	247/202	

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства			Энерг. ккал	Витамины			Минеральные вещества							
			белки	Жиры	Углев.		В ₁	С	А	F	Ca	P	Mg	Fe			
8 день																	
Завтрак																	
404	Оладьи с маслом	150\100	12\9	19,5\13	55,9\37,3	355,1\303				35\23	188\125	50\33	21\,3				
223	Запеканка творога с сыром	150\100	9,9\6,6	6,2\4,3	21,3\14,2	282\228,6				170\113	275\183	35\23	0,8\0,5				
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56				12	8	6	0,8				
Итого			21,9\1,6	25,7\17,3	91,2\65,5	678,1\587,6				197\185	338\275	78\61	3,2\2,8				
Обед																	
84	Борщ с фасолью и картофелем	300\250	5,2\3,6	7\5	24\20	156\116				54\50	205\195	57\43	11\0,8				
354	Рыба тушеная с соусом	120\50	18,45	11,93	6,43	237			16,2	49,06	173	59,91	0,73				
205	Макароны отварные	180\150	6,0\5,01	4,5\3,76	41,8\31,91	232\164				58,9\49,16	35,16\29,4	9,78\14	0,70\0,6				
418	Слойка	75	4,9	8	39	149,8				24,46	93	13,6	1,22				
3.	Чай с джемом	200\20	0,2	-	14	63,8				12	8	6	0,8				
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25				8,05	-	-	-				
Итого			38,2\35,6	31,4\28,6		949,8\821,8				215\202	577\561	239\224					
Всего			60,1\51,2	57,1\45,9		1627,9\1410,4				412\387	915\836	317\285					

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства		Энерг. ккал	Витамины		Минеральные вещества					
			белки	Жиры		Углев.	В ₁	С	А	F	Ca	P	Mg
9 день													
Завтрак													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/15/ 150/11	8,6/6,4	12,57/ 9,4	47,1/ 20,75	365/293	-	0,98/ 0,73	-	157/122	157/99	62/24	4,4/1,7
15	Сыр голандск	15/10	16,7/15,8	17/15	0	57,8/38,2				24,9/16,6	35,1/23,	3,45/2,3	0,02/0,1
350	Кисель	200	0,1		27	108				12	6	4	0,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	8,05	-	-	-
	Яблоко	100	0,4		3	47				16	11	9	0,6
Итого			29/25,9	29,5/25	96,8/70,6	678,8/588,2				197/163,	319/261	104/66	
Обед													
26	Нарезка из свежи помидр	100/50	1,06/0,6	3,52/1,5	1,9/10,8	44/22	-	51,73	-	30,97/15,5	-	1,6/0,8	0,45
409	Пирожок с яблоком	75	4,2	1,7	17,4	196				16	83	23	1,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	14	60,4				12	8	6	0,8
87	Рассольник ленинградский	250/200	1,7/1,36	5,1/4	16,4/13,1	118,3/94,6				45/40	143/117	33/29	1/0,9
256	Курочка тушенная со сметанной	120/5 80/5	11,9/ 7,9	12,4/8,8	18,9/12,6	286/225				64	172	32	0,9
312	Картофельное пюре	180/150	3,1/2,5	5,1/4,25	21,8/18,1	145,5/121				10/8	80/50	76/50	1,6/1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	8,05	-	-	-
Итого			25,6/20,2	27,8/19,5	113,8/95,7	951,4/820				133/126	419/363	164/134	
Всего			54,6/46,1	57,3/44,5	209,8/166,3	1629,4/1408				330/289	738/624	268/200	

№ рецеп	Наименование блюд	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства		Энерг. ккал	Витамины			Минеральные вещества																
			белки	Жиры		Углев.	В ₁	С	А	F	Ca	P	Mg	Fe											
10 день																									
Завтрак																									
174	Молочный суп с макаронами с маслом	200/15 150/10	8,17/ 6,12	13,55/ 10,16	41,3/ 30,75	320/230	0,12/ 0,7	0,96/ 0,67	0,27/ 0,24	-	114/ 90,15	103,9/ 99,8	64,9/ 48	3,7/ 2,7											
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-											
4	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	157					55	192	12	2,5											
339	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	39					35	17	11	0,1											
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	14	60,4					12	8	6	0,8											
Итого			16,8/14,8	18,7/15,2	82,4/72,1	678/588,6					156/141	249/240	110/94	7,1/6,1											
Обед																									
265	Плов из птицы	200/ 150	27,80/ 20,91	26,2/ 19,7	42,69/ 29,5	429/ 348	-	4,05/ 3,03	-	-	15,9/ 14,4	14/ 13,5	57,9/ 43,14	3,7/ 2,25											
349	Компот из с/х	200	0,2	0,2	27,2	128	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8											
398	Блинчик с творогом	100/80	5,5/4,6	5,1/4,5	42,4/38	210/187	0,02	-	0,3	-	11	195	38	2,1											
23	Нарезка из огурцов с луком	100/60	1,1/0,6	6,1/3,66	6,9/4,14	81,2/54,7					45/27	33/19,8	17/10,2	0,8/0,48											
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-											
Итого			36,2/29,7	37,3/27,8	137,8/128,5	950/820,7	0,24/ 0,19	62,14/ 60,83	0,57/ 0,54	-	100/81	306/292	140/119												
Всего			53,8/44,6	55,9/43	220,2/189,6	1628/1409					256/222	555/532	250/213												