

Утверждаю

Директор МКОУ «Небельская ООШ»

Н.В. Михайчик



Примерное 10-ти дневное меню для школы МКОУ «Небельская ООШ» Казачинско-Ленский район

День: первый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№215	Омлет	1/200/20	470,28	22,68	39,56	5,88	509,6	0,12	1,00	0,68	363,6	203,6	29,92	383,2	4,12
№ 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 338	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак:	570	732,01	30,19	43,13	55,77	529,6	0,27	1,2	11,98	854,44	356,88	69,42	527,7	7,45
	ОБЕД														
№ 83, № 80	Борщ с картофелем на костном бульоне	1/250	113,18	3,02	5,26	13,44	0,00	0,08	0,06	9,17	511,30	44,47	29,82	65,80	1,37
№ 284	Запеканка картофельная с говядиной, с маслом сливочным	1/180/100/10	667,54	33,28	41,78	39,60	40,00	0,50	0,50	9,56	2786	84,90	212,30	566,30	7,66
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	229,8	32,48	17,46	23,44	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/60	102,48	3,96	0,72	20,04	0,00	0,1	0,04	0,00	147,0	21,0	28,2	94,8	2,34
	ИТОГО за обед	850	1131,59	44,87	48,35	129,24	40	0,77	0,65	19,46	3740,6	194,35	304,28	793,84	13,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1863,6	75,06	91,48	185,01	569,6	1,04	1,85	31,44	4595,04	551,23	373,7	1321,54	20,52

Утверждаю

Директор МКОУ «Небельская ООШ»

Н.В. Михейчик



День: четвертый

Неделя : первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	40,00	0,03	0,02	0,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	1/200/10	293,99	9,09	12,99	35,18	65,20	0,21	0,29	1,64	356,15	183,58	99,23	245,75	2,87
№ 378	Чай с молоком	150/50/15	81,83	1,52	1,35	15,90	10,00	0,04	0,16	1,33	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41
№ 338	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак:	565	556,63	13,37	22,23	75,77	115,2	0,31	0,49	12,97	819,65	334,58	127,83	372,05	5,83
	ОБЕД														
№ 94, № 80	Рассольник на костном бульоне	1/250	111,18	3,09	5,34	12,69	0,00	0,1	0,06	13,12	560,39	42,25	28,07	65,82	1,07
№ 284	Запеканка картофельная с говядиной, с маслом сливочным	1/180/100/10	667,54	33,28	41,78	39,60	40,00	0,50	0,50	9,56	2786	84,90	212,30	566,30	7,66
№ 348	Компот из сушеных груш	1/200	119,65	0,34	0,09	29,37	0,00	0,00	0,01	1,2	131,4	24,38	11,72	13,8	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/60	102,48	3,96	0,72	20,04	0,00	0,1	0,04	0,00	147,0	21,0	28,2	94,8	2,34
	ИТОГО за обед	850	1117,75	44,62	48,43	125,85	40	0,78	0,64	23,88	3691,29	184,03	296,79	784,22	12,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1674,38	57,99	70,66	201,62	155,2	1,09	1,13	36,85	4510,94	518,61	424,62	1156,27	18,17

Утверждаю

Директор МКОУ «Небельская ООШ»

Н.В. Михайчик

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 188	Запеканка рисовая с творогом с маслом	1/200/10	415,92	11,06	15,92	57,1	78,0	0,06	0,14	0,08	116,88	75,44	37,02	173,56	1,16
№ 382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48
№ 15	Сыр российский (порциями)	1/15	53,7	3,48	4,42	0,00	39,00	0,00	0,04	0,10	13,2	132,0	5,25	75,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 338	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30
	ИТОГО за завтрак	575	750,52	22,97	24,68	109,13	141,4	0,22	0,43	6,77	567,92	390,16	92,11	432,62	5,09
	ОБЕД														
№ 99	Суп из овощей	1/250	94,12	2,59	5,24	9,15	0,00	0,07	0,05	10,37	399,72	37,35	20,75	49,27	0,77
№ 278, № 331	Тефтели 1-й вар. – с водой, говядина с соусом	1/100/10	151,07	7,83	8,75	10,25	33,92	0,05	0,07	0,72	179,7	27,95	18,33	88,37	0,87
№302	Каша рассыпчатая пшеничная	1/180	265,36	7,57	5,40	46,62	0,00	0,14	0,06	0,00	159,26	28,85	41,05	190,76	3,22
№ 348	Компот из сушеных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	87,6	24,98	6,32	11,56	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/60	102,48	3,96	0,72	20,04	0,00	0,1	0,04	0,00	147,0	21,0	28,2	94,8	2,34
	ИТОГ за обед	850	846,66	26,23	20,62	139,04	33,92	0,44	0,25	11,39	1039,78	151,63	131,15	478,26	9,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1597,18	49,2	45,3	248,17	175,32	0,66	0,68	18,16	1607,7	541,79	223,26	910,88	14,19

Утверждаю

Директор МКОУ «Небельская ООШ»

Н.В. Михайчик

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№279, №331	Тефтели 2-вариант	1/110	142,21	7,46	8,29	9,44	33,0	0,05	0,07	0,41	151,6	23,65	16,5	83,14	0,68
№302	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	162,5	5,73	4,06	25,76	0,00	0,13	0,07	0,00	173,08	9,88	90,55	135,95	3,04
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
№ 382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48
№ 338	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30
	ИТОГО за завтрак	560	585,61	21,62	16,69	87,23	57,4	0,34	0,39	7	762,52	216,25	156,89	403,15	7,5
	ОБЕД														
№ 98, № 80	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	1/250	80,81	2,48	5,17	6,09	0,00	0,04	0,03	9,87	275,77	38,37	14,17	33,57	0,57
№246	Гуляш из отварной говядины	1/100	193,24	13,36	14,08	3,27	0,00	0,01	0,05	1,2	169,7	23,60	20,27	117,03	2,00
№ 304	Рис отварной	1/200	279,52	4,86	7,16	48,91	0,00	0,03	0,02	0,00	54,1	1,82	21,78	81,26	0,70
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,72	229,8	32,48	17,46	23,44	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	66,5	11,5	16,5	43,5	1,0
ПР	Хлеб ржаной	1/60	102,48	3,96	0,72	20,04	0,00	0,1	0,04	0,00	147,0	21,0	28,2	94,8	2,34
	ИТОГО за обед	860	904,44	29,27	27,72	134,47	0	0,27	0,19	11,79	942,87	128,77	118,38	393,6	7,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1490,05	50,89	44,41	221,7	57,4	0,61	0,58	18,79	1705,39	345,02	275,27	796,75	14,8
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		1545,51	54,01	51,27	216,48	745,11	0,79	15,32	47,84	2616,87	499,38	284,49	953,80	15,06

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

