

«Утверждаю»

Директор МКОУ Тывгетуйская СОШ:

Спиридонова Н.В.

« 01 » 2020г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

	Макаронные изделия	12	12															
	Морковь	15	12															
	Лук	14,4	12															
	Масло растительное	3	3															
	Бульон мясной №511	-	210															
511	Бульон мясной №511																	
	Птица обработанная	58,6	58,6															
	Вода питьевая	175	175															
	Лук	3,5	2,9															
	Морковь	3,6	2,9															
	Соль	0,87	0,87															
332	Овощи тушеные			180,00	4,10	3,40	22,70	134,8	0,05	0,08	12,1	0,03	1,2	124,3	25,5	178,6	0,6	
	Морковь	48,7	39															
	Картофель	49,5	37															
	Капуста белокочанная	49,5	40															
	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	-	51															
	Горошек зеленый консервированный	27	18															
300	Птица отварная			100,00	22,00	17,00	14,10	293,4	0,03	0,07	2,1	0,04	0,2	15,2	17,3	100,5	0,7	
	Цыпленок-бройлер или Курица	153,9	113,4															
	лук	144,9	126															
		3,37	2,8															
350	Соус молочный			51,00	1,05	2,70	4,61	36,9	0,01	0,05	0,1	0,04	0,1	22,1	6,5	40,3	0,2	
	Молоко	25,5	25,5															
	Масло сливочное	2,8	2,8															
	Мука пшеничная	2,8	2,8															
	Вода питьевая	25,5	25,5															
	Сахар	0,51	0,51															
	Соль	0,4	0,4															
291	Кисель из концентрата			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,1	
	Кисель из концентрата	24	24															
	Сахар	10	10															
	Кислота лимонная	0,2	0,2															
	Вода питьевая	190	190															
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,8	21	10,2	60	0,7	
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,7	13,8	8,4	49,2	1,2	
	итого:			1051,00	37,64	34,40	141,61	1006,56	0,55	0,37	28,60	0,32	5,40	366,10	122,60	619,50	5,70	

41	Суп из овощей			300,00	2,16	5,20	12,70	101,20	0,09	0,09	4,5	0,08	0,8	78,2	34,6	60,4	0,8
	Картофель	90	63														
	Капуста цветная свежая	30	30														
	Морковь	18	14,4														
	Горошек зеленый быстрозамороженный	30	30														
	Петрушка (корень)	6	5,1														
	Соль пищевая йодированная	0,6	0,6														
	Бульон мясной 511	-	240														
511	Бульон мясной №511	-	240														
	Курица	52	38,4														
	Морковь	2,9	2,1														
	Лук	1,92	1,68														
	Вода питьевая	302,4	302,4														
78	Рыба тушеная в томате с овощами			100,00	14,35	4,90	4,70	120,30	0,2	0,09	1,9	0,02	2,2	84,3	6,2	349,8	1
	Минтай	147	73,5														
	~ Масса готовой рыбы	-	60														
	Лук репчатый	7	6														
	Морковь	22	18														
	Томат-паста	4	4														
	Масло растительное	0,1	0,1														
	Кислота лимонная	2	2														
	Сахар	13	13														
	Вода питьевая	3	3														
	~ Масса готовых овощей	-	40														
315	Рис отварной			180,00	4,30	6,40	42,60	231,20	0,05	0,07	0	0	0	28,2	6,8	55,1	0,5
	Рис	64,3	64,3														
	Масло сливочное	5	5														
286	Напиток из плодов шиповника			200,00	0,60	0,30	27,00	103,10	0	0,06	22,8	0,15	0,8	11,1	3,2	3	0,6
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2

	Морковь	15	12														
	Лук репчатый	14,1	12														
	Томат-паста	3,6	3,6														
	Масло растительное	6	6														
	Сахар	3,6	3,6														
	Кислота лимонная	0,3	0,3														
	Бульон мясной	240	240														
	Сметана	12	12														
511	Бульон мясной №511																
	Мясо бескостное	80,4	80,4														
	Вода питьевая	240	240														
	Лук	4,8	4														
	Морковь	5	4														
	Соль	1,2	1,2														
277	Гуляш из отварного мяса			100	12,3	10,1	4,1	156,5	0,11	0,075	2,3	0	1,02	31,2	20,2	119,3	1,8
	Говядина	109,4	80,6														
	Морковь	11,9	9,4														
	Лук	10,6	8,4														
	Томат-паста	3,7	3,75														
	Масло сливочное	3,1	3,1														
	Мука пшеничная	2,5	2,5														
	Вода питьевая	-	33,1														
129	Картофель отварной			180,00	3,80	5,10	34,40	198,70	0,11	0,05	6,5	0,08	0,4	22,2	20,3	115,4	1
	Картофель	237,5	191,7														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль	1,8	1,8														
376	Компот из смеси сухофруктов			200,00	0,40	0,02	41,40	157,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,2	39,6	0,7
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			1000,00	26,29	30,32	156,40	973,64	0,59	0,30	36,70	0,39	4,02	222,10	110,50	526,00	7,90
	Всего в день:			1500,00	58,48	60,42	241,90	1672,30	0,84	0,96	51,02	0,54	7,25	721,60	180,40	1084,80	10,24

4 день																	
	Завтрак																
93	Суп молочный с макаронными изделиями			300,00	8,00	7,00	29,80	220,20	0,08	0,15	1,8	0,04	0,3	195,2	36	173	0,8
	Молоко	210	210														
	Вода питьевая	90	90														
	Вермишель	24	24														
	Сахар	2,4	2,4														
	Масло сливочное	3	3														
7	Сыр (порциями)			20,00	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,04	0,1	0,08	0,05	156,3	3,3	105,5	0,7
	Сыр Российский 6%	21,2	20														
	Сыр Голландский 8%	22	20														
	или Сыр Швейцарский	22	20														
	или Сыр Ярославский 7%	21,2	20														
	или Сыр Костромской 4%	21,2	20														
6	Масло (порциями)			10,00	0,04	7,12	0,80	67,44	0	0	0	0,03	0,1	2,4	0,4	3	0,3
	Масло сливочное	10	10														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,35	0,06	0,3	98,8	0	74,4	0,3
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			590,00	18,73	24,02	76,34	597,50	0,21	0,61	2,25	0,21	1,51	466,50	48,10	405,10	3,30
	Обед																
45	Винигрет овощной			100,00	1,5	6,1	17	128,9	0,05	0,02	15,9	0,09	0,59	53,5	29	61,6	1
	Картофель	34,4	25														
	Свекла	25,5	20														
	Морковь	18,9	15														
	Огурцы соленые	25	20														
	Лук зеленый	18,8	15														
	или Лук	17,9	15														
	Масло растительное	6	6														
76	Рассольник Ленинградский			300,00	2,60	6,12	20,50	148,9	0,12	0,05	16,2	0,1	1,5	39,3	27,3	101,9	0,9

	Картофель	120	90														
	Крупа перловая	6	6														
	Морковь	15	12														
	Лук	7,2	6														
	Огурцы соленые	19,8	18														
	Масло растительное	6	6														
	Бульон мясной №511	-	225														
511	Бульон мясной №511																
	Мясо бескостное	75,3	75,3														
	Вода питьевая	225	225														
	Лук	4,5	3,8														
	Морковь	4,6	3,8														
	Соль	1,1	1,1														
278	Бефстроганов из отварного мяса			120,00	16,10	12,10	4,10	192,7	0,09	0,1	4,2	0,04	0,3	52,8	20,4	243,8	0,9
	Говядина	117,2	96,7														
	-	-	60														
	Соус сметанный №354	-	60														
	Сметана	15	15														
	Мука пшеничная	3,75	3,75														
	Вода питьевая	37,5	37,5														
	или Отвар	37,5	37,5														
	Соль	0,4	0,4														
165	Каша гречневая рассыпчатая			180,00	10,00	4,06	52,00	263,74	0,15	0,1	0	0,02	1,6	62,6	32,1	147,2	1
	Крупа гречневая	85,6	85,6														
	Вода питьевая	128,2	128,2														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль	0,45	0,45														
270	Чай с лимоном			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			1020,00	36,49	30,22	152,60	1011,96	0,63	0,34	39,10	0,33	5,65	257,4	131,9	683,9	5,80
	Всего в день:			1610,00	55,22	54,24	228,94	1609,46	0,84	0,96	41,35	0,54	7,16	723,9	180,0	1089,	9,10

	Бульон мясной №511	-	210														
511	Мясо бескостное	58,62	58,62														
	Вода питьевая	210	210														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
83	Котлеты или биточки рыбные			100	15,3	13,1	12,8	230,30	0,12	0,08	3,2	0,04	0,7	111,8	24,4	209,2	0,8
	Горбуша	114,7	66,7														
	или Минтай	126,7	64,2														
	Молоко	26,7	26,7														
	или Вода питьевая	26,7	26,7														
	Хлеб пшеничный	18,3	18,3														
	Сухари панировочные	10	10														
	Масло растительное	8,3	8,3														
	~ <i>Масса полуфабриката</i>	-	115,8														
	Соус	33,3	33,3														
223	Соус томатный																
	Вода питьевая	30,4	30,4														
	Масло сливочное	1,45	1,45														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,45	1,45														
	Морковь	2,4	1,9														
	Лук репчатый	0,8	0,67														
	Масло сливочное	0,46	0,46														
	Сахар	0,34	0,34														
	Томат-паста	3,37	3,37														
202	Макаронные изделия отварные			180,00	6,10	4,90	39,80	227,70	0,07	0,02	0	0	0	41,5	48,7	18,2	0,9
	Макаронные изделия высшего сорта	63,3	63,3														
	Масло сливочное	7,7	7,7														
291	Кисель из концентрата			200,00	0,00	0,00	20,00	80,00	0	0	0,16	0	0	7,2	0	0	0,1
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7

	Вода питьевая	13	13														
	Сахар	1	1														
	Соль поваренная пищевая	0,5	0,5														
	~ Заправка для салатов	-	20														
32	Щи со сметаной			300	3,40	4,80	12,80	108,00	0,07	0,07	11,3	0,05	0,2	84,8	20,7	100,3	3
	Капуста белокочанная	75	60														
	Картофель	48	36														
	Морковь	43726	15														
	Лук	43569	12														
	Томат-паста	3	3														
	Масло растительное	6	6														
	Бульон мясной №511	-	240														
	или Вода питьевая	240	240														
511	Мясо бескостное	68,6	68,6														
	Вода питьевая	240	240														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,9	0,9														
105	Печень, тушеная в сметане			100,00	16,00	6,10	2,50	136,70	0,1	0,4	4,3	0,12	1	101,4	24,6	171,5	2
	Печень говяжья	114	94,6														
	Сметана	23	23														
	Мука пшеничная	3	3														
	Вода питьевая	40	40														
	Масло растительное	1	1														
	Соль пищевая йодированная	1,2	1,2														
129	Картофель отварной			180,00	3,80	5,10	34,40	198,70	0,12	0,05	6,1	0,03	0,5	28,1	19,2	106,2	0,6
	Картофель	237,4	191,7														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль	1,8	1,8														
399	Сок натуральный			200,00	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	0,9	48	14,5	46	0,4
	Сок абрикосовый	200	200														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	Итого:			1000,00	31,39	22,80	132,40	868,16	0,59	0,69	33,20	0,44	5,30	377,4 0	121,5 0	637,9 0	8,30
	Всего в день:			1575,00	48,14	54,50	226,30	1601,06	0,84	0,96	44,53	0,53	7,16	720,0	180,9	1080,	11,20

	Морковь	3,5	2,8														
	Соль	0,85	0,85														
120	Клецки мучные																
	Мука пшеничная	6,99	6,99														
	Масло сливочное	0,79	0,79														
	Яйцо	1,99	1,99														
	Вода питьевая	10,9	10,9														
	Соль	0,2	0,2														
119	Сосиски, сардельки отварные			100	11,2	21,1	2,8	245,9	0,06	0,12	0	0	0,7	18,60	18,1	297,6	1,7
	Сосиски	101	100														
	или Сардельки	101	100														
	Масло сливочное	5	5														
134	Капуста тушеная			180,00	4,50	5,20	19,30	142	0,07	0,1	9	0,02	0,5	85,2	29	25,2	0,9
	Капуста белокочанная	215,2	205,3														
	Морковь	3,9	3,06														
	Лук репчатый	9	7,74														
	Мука пшеничная высшего сорта	1,98	1,98														
	Сахар	6,3	6,3														
	Томат-паста	4,68	4,68														
	Кислота лимонная	0,18	0,18														
	Масло сливочное	6,3	6,3														
376	Компот из смеси сухофруктов			200,00	0,40	0,00	41,40	167,2	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,7
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	итого:			950,00	25,41	36,80	131,40	958,44	0,66	0,43	37,10	0,22	4,93	323,00	128,50	677,30	8,20
	Всего в день:			1400,00	57,61	60,20	211,80	1624,24	0,82	0,97	41,39	0,55	6,71	720,50	180,10	1080,70	10,10
	9-й день																
	Завтрак																
182	Каша манная молочная жидкая			200,00	7,60	7,80	32,50	245,30	0,09	0,2	1,9	0,05	0,6	151,4	21,6	194,3	1,1

	Соль поваренная пищевая	0,6	0,6														
	~ Лепешки домашняя	-	24														
	Морковь	15	12														
	Лук репчатый	14	12														
	Масло растительное	6	6														
	или Масло сливочное	6	6														
	Бульон мясной	285	285														
511	Бульон мясной																
	Птица обработанная	80,8	80,8														
	Вода питьевая	285	285														
	Лук	5,7	4,9														
	Морковь	6,04	4,9														
	Соль	1,44	1,44														
90	Плов из говядины			250,00	20,70	20,20	42,60	438,60	0,11	0,13	3,4	0,05	0,7	127,9	27,2	332,6	2,3
	Мясо говядина	105,30	74,00														
	Масло растительное	8	8														
	Лук	11	9														
	Морковь	15	12														
	Рис	52	52														
	Томат-паста	5,00	5,00														
	Соль	0,4	0,4														
268	Чай с сахаром			200,00	0,10	0,02	9,90	40,18	0,02	0,01	0,09	0	0	14,6	3,9	9,6	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	190	190														
	Сахар	10	10														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	Итого			970,00	33,04	34,22	127,10	952,14	0,53	0,37	34,29	0,37	6,20	361,80	134,10	648,50	6,40
	Всего в день:			1570,00	50,64	55,62	228,90	1626,64	0,86	0,96	41,24	0,49	8,24	712,20	179,30	1068,40	10,20
	Всего за 10 дней			15281,00	541,17	558,08	2292,95	16278,42	8,36	9,56	429,69	5,35	72,05	7200,10	1799,80	10808,30	100,64
	На 1 человека в день				54,12	55,81	229,30	1627,84	0,84	0,96	42,97	0,54	7,21	720,01	179,98	1080,83	10,06
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.цен. (ккал.)	B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
					54	55,2	229,8	1627,8	0,84	0,96	42	0,54	7,2	720	180	1080	10,2

	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.Цен .ккал.	%		
	9911,00	323,23	308,70	1409,11	9563,40	35,16	обед	35
	5370,00	217,94	249,38	890,74	6755,42	24,84	завтра к	25
	15281	541,17	558,08	2299,85	16318,82	%	всего	
	1528,1	54,117	55,808	140,911	956,34	35,162 101	обед	
				89,074	675,542	24,837 899	завтра к	
				229,985	1631,882	%		