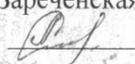


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Зареченская начальная общеобразовательная школа»
Боградского района Республики Хакасия
655351 Республика Хакасия Боградский район деревня Заречная улица Степная 10 Б

Утверждаю:
Заведующая
МБОУ «Зареченская нош»:
 С.А.Ларченко



Примерное десятидневное меню

для организации питания детей от 7 до 11 лет

	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
54-2соус-2020	Соус белый основной			50,0	1,4	1,9	2,2	31,2	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
П/Ф	Котлеты Домашние			90,0	10,4	8,2	6,2	140	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов			200,0	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
Пром	хлеб ржано-пшеничный			60,0	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			810,0	27	24,7	103,9	744,2	0,53	0,7	174,38	6,10	50,9	164,3	139,7	520,2	6,40

	82,5% м.д.ж.																
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-7м-2020	Шницель из говядины			90,0	13,7	13	12,3	221,4	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-1соус-2020	Соус сметанный			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05
	Мука пшеничная высший сорт	1,25	1,25														
	Масло сливочное несоленое	1,25	1,25														
	вода	27,5	27,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	хлеб ржано-пшеничный			60,0	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов			200,0	0,5	0	19,8	81	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	всего за обед			810,0	30,5	29	109,1	819	0,48	0,45	233,0	6,22	46,25	205,0	131,2	432,2	5,76

День: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 3, неделя 1																	
	Обед																
54-11з-2020	салат из моркови и яблок			60,0	0,5	6,1	4,3	74,3	0,04	0,1	165,0	0,67	3,0	35,0	32,0	37,0	2,49
	яблоко	20,4	15,0														
	морковь	56,4	45,0														
	Сахар-песок	1,2	1,2														
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью			200,0	6,8	4,6	14,4	125,9	0,14	0,06	36,6	0,82	9,4	37,0	30,8	120,0	2,6
	картофель	54,4	40,0														
	фасоль	16,0	16,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	12,5	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	Бульон	140,0	140,0														
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая			150,0	8,2	6,3	35,9	233,7	0,5	0,13	45,3	3,8	0,0	69,3	90,6	276,0	7,0
	вода	136,0	136,0														
	Крупа гречневая ядрица	92,0	92,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
ПФ	Тефтели			90,0	7,4	6,0	4,3	100,7	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
54-2соус-	Соус белый основной			50,0	1,4	1,9	2,2	31,2	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1

2020																	
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-2хн-2020	компот из кураги			200,0	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
Пром	хлеб ржано-пшеничный			60,0	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			810,0	29	20	104,2	712,7	0,92	0,36	406,03	11,31	24,2	198,2	221,2	645,7	12,74

	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-1соус-2020	Соус сметанный			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05
	Мука пшеничная высший сорт	1,25	1,25														
	Масло сливочное несоленое	1,25	1,25														
	вода	27,5	27,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
Пром	хлеб ржано-пшеничный			60,0	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов			200,0	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
	всего за обед			810,0	28,7	27	93,4	731,7	0,48	0,47	320,0	5,85	104,75	248,4	135,3	435,1	6,9

	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-12м-2020	Плов с курицей			200	18,5	7,4	33,1	273,2	0,08	0,08	29	7,3	2,0	29	93	212	2,0
	Куриная грудка (филе)	120,6	106,7														
	Крупа рисовая	45,3	45,3														
	Масло подсолнечное	6,7	6,7														
	Лук репчатый	8,4	6,7														
	морковь	13,4	10,7														
	Томат-пюре	10,7	10,7														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	вода	181,4	181,4														
54-6хн-2020	компот из изюма			200,0	0,4	0,1	18,3	75,9	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	203,0	203,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	хлеб ржано-пшеничный			60,0	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	яблоко			100	0,6	0,6	14,7	66,6									
	Итого за обед			820	28,9	19,9	104	710,6	0,41	0,25	202,5,5	5,12	35,3	159,7	135,6	616,9	7,74

	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов			200,0	0,4	0,1	14,4	59,8	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
Пром	хлеб ржано-пшеничный			60,0	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			810	24,5	24,2	101,5	720,4	0,5	0,28	240,5	9,91	16,7	202,4	202,2	443,8	12,19

	Масло подсолнечное	7,1	7,1														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,7	4,7														
	Мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4														
	Минтай (филе)	93,6	82,8														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сметана 20%	47,0	47,0														
	Сыр российский	5,7	5,5														
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов			200,0	0,5	0,0	19,8	81	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
Пром	хлеб ржано-пшеничный			60,0	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Мандарин			100,0	0,6	0,0	5,9	256,3	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,2 5	8,25	12,75	0,08
	Итого за обед			860,0	29,3	29	98	769,7	0,28	0,3	325,0	3,6	44,8	181,3	114,0	220,6	4,44

54-1г-2020	Макароны отварные			150,0	5,3	0,6	29,86	168,0	0,15	0,06	0,0	1,05	0,0	13,9	8,9	35,83	1,08
	вода	306,0	306,0														
	Макаронные изделия	51,0	51,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-21м-2020	Курица отварная			90,0	25,7	1,9	0,9	123,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Мясо куриное	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-3хн-2020	Компот из чернослива			200,0	0,5	0,2	19,4	81,3	0,01	0,1	0,	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
Пром	хлеб ржано-пшеничный			60,0	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	яблоко			100	0,6	0,6	14,7	66,6									
	Итого за обед			760,0	41,1	19,5	94,3	716,9	0,51	0,5	397,8	6,2	108,76	251,7	167,2	432,6	10,92

День: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 9, неделя 2																	
	Обед																
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива			60,0	0,9	0,0	14,2	60,9	0,04	0,1	165,0	0,67	3,0	35,0	32,0	37,0	2,49
	морковь	56,4	45,0														
	чернослив	20,4	15,0														
	Сахар-песок	1,2	1,2														
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной			200,0	4,7	5,6	5,7	92,2	0,04	0,04	95,0	0,42	29,8	44,4	15,2	35,4	0,6
	вода	160,0	160,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,0	2,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Петрушка корень	0,5	0,4														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
	Томат-пюре	1,2	1,2														
	Капуста белокочанная	70,0	56,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая			150,0	8,2	6,3	35,9	233,7	0,5	0,13	45,3	3,8	0,0	69,3	90,6	276,0	7,0
	вода	98,0	98,0														
	Крупа гречневая ядрица	52,0	62,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2соус-	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	31,2	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1

2020																	
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
ПФ	Котлеты			90,0	10,4	8,2	6,2	140	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
Пром	хлеб ржано-пшеничный			60,0	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			810,0	30	23	101	731,1	0,79	0,42	326,83	8,21	43,0	195,0	181,1	576,7	13,49

54-7м-2020	Шницель из говядины			90,0	15,0	12,7	12,2	236,2	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-2хн-2020	компот из кураги			200,0	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
Пром	хлеб ржано-пшеничный			60,0	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			760,0	30,7	28,9	95,5	764,4	0,62	0,5	212,4	7,4	46,4	250,1	177,6	518,8	11,67