СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ
Начальник ТО Роспотребнадзора Директор МКОУ «Нороворотаевская ООШ»

по Воронежской области в Нижнедевицкого района
Семилукском, Хохольском,
Нижнедевицком районах

 В.В. Ващук Т.М. Мельникова

« » 2015 г. « » 2015 г.

 **Примерное 10-дневное меню**

**МКОУ «Нороворотаевская ООШ» на 2015 -2016 уч. г.**

**Сезон** осенне-зимний. Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше.

**День 1:** Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход |  Рецептура | ККал | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | Минералы |
|  |  г | наименование | Кол,г |  |  |  |  | **В,** | С | А | Е | Са | Р | М8 | Fе |
| **Завтрак:** |
| Каша молочная рисовая | 300 | Крупа рисМолокоСахарМасло сливочное | 30200104 | 97.81244929,4 | 1.895,6-0,02 | 0.277,0\_3,12 | 21.339,09,550,08 | 0.0240,06-- | -1.2-- | -0,04-0.08 | -0.1 | 7.22420.20.88 | 29.1182-0.76 | 6.328.0-0.12 | 0.540.20.030.008 |
| Ботон с маслом сливочным | 50/4 | Хлеб пшеничныйМасло сливочное | 504 | 8249.4 | 3.010.08 | 0.314.12 | 27.090.08 | 0.079- | -- | -0.08 | -0.1 | 9.90.88 | 39.00.76 | 16.20.12 | 0.720.008 |
| Чай  | 200 | Чайсахар | 115 | -78.5 | **-****-** | **-****-** | -64.33  | -- | 25- | --  | -- | 10.3 | 1- | 1- | -0.045 |
| Молоко в пакете мл/клПеченье 1-4 кл. | 20060 | Молокопеченье | 20060 | 58.8250 | 2.85.2 | 3.22.6 | 4.732.8 | 0.040.04 | 1.5- | 0.06- | -- | 181.621.5 | 136.566 | 2111 | 0.150.9 |
| Хлеб пшеничный | 60 |  |  | 100 | 4,5 | 0,6 | 39,9 | 0,1 | **-** | **-** | 0,04 | 23 | 42 | 17 | 1,9 |
| **Итого:****Обед:** |  |  |  | **599.2** | **23.3** | **14.3** | **71.5** | **0.21** | **3.1** | **0.188** | **1.24** | **393.7** | **460.9** | **53** | **1.7** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови  | 100 | МорковьМасло растительное | 10010 | 2787.2 | 0,9- | -9.4 | 5.7- | 0.05- | 5- | - | 0.040.1 | 41 | 44 | 30 | 0.1 |
| Щи на костном бульоне Колбаса отварная и подлива | 250 50 | Капуста Картофель МорковьЛукМасло сливочноеТоматКолбаса ЛукМорковьМука  | 6060105556051010 | 28.846.55.33.951.44.474.22.13.931.7 |  0.90.90.150.160.030.412.40.120.19.3 | ----5.5-2.5--0.1 | 3.110.50.90.50.040.9-0.40.66.9 | 0.0380.060.0070.004-0.0030.050.0030.0050.025 | 244.20.41.45-1.3-1.450.7- | ----0.12----- | 1.99-0.080.020.10.04-0.020.08- | 22.84.234.91.4 1.115.61.434.92.1 | 15.2437.42.60.953.5117.62.637.411.5 | 7.89.625.50.650.15-12.80.6525.54.4 | 0.480.360.0850.0350.010.11.60.0350.0850.21 |
| Макароны отварные | 150 | МакароныМасло сливочное | 6010 | 201.673.4 | 5.60.04 | 0.57.85 | 42.50.05 | 0.1- | **-****-** | -0.1 | 0.440.1 | 10.82.2 | 52.21.9 | 9.60.3 | 0.720.02 |
| Компот витаминизированный | 200 |  Сухофрукты сахар | 2015 | 32.558.5 | **0.2****-** | **-****-** | 11.214.33  | 0.01- | 1.8- | --  | -- | 3.50.3 | 3.5- | 1.5- | 0.450.045 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | 4.26 | 0.66 | 27.8 | 0,138 | **-** | **-** | 0.04 | 19.8 | 78 | 32.4 | **1.44** |
| Итого: |  |  |  | **810.8** | **22.8** | **33.04** | **129.05** | **0.507** | **32.9** | **0.227** | **4.96** | **266.3** | **528.6** | **96.4** | **4.3** |
| День 2: ВторникЗавтрак: |
| Творожная запеканка | 100 | ТворогКрупа маннаяЯйцо СахарМасло сливочное | 801010102 | 150.533.315.758.514.68 | 8.880.941.11-- | 11.20.061.18-1.57 | 2.47.00.0514.330.01 | 0.040.0140.006-- | 0.4---- | 0.08-0.03-0.01 | ----0.04 | 120.02.04.70.30.44 | 173.68.415.7-0.38 | 18.43.04.6-0.06 | 0.320.230.230.0450.004 |
| Кисель витаминизированный | 200 |  Сахар кисель | 1010 | 58.5736 | -0.1 | -- | 14.339.2 | -0.02 | -2.0 | -- | --- | 0.30.1 | - 1.7 | 0.8 | 0.0450.04 |
| Вафли мл./кл. 1-4кл**Итого:** |  30 |  вафли |  30  | 100  **692.5** | 4.5  **16.87** | 2.6  **20.5** | 32.8  **54.75** |  0.04-**0.16** | --**18.5** | - **0.15** | 0.21 | 21.5 **299.2** | 66 **303.7** | 11  **63.3** |  0.9 **1.74** |
| 0бед: |
| Салат из моркови и капусты | 100 | МорковьКапуста Масло растительное | 1006010 | 271587.2 | 0,90.7- | --9.4 | 5.72.5- | 0.050.03- | 424- | -- | 0.440.993.5 | 4122.8 | 4415 | 307.8 | 0.10.48 |
| Суп гороховый на костном бульоне | 250 | ГорохКартофельМорковьЛукМасло сливочное | 20601055 | 7637.22.92.136.7 | 4.830.70.10.120.02 | 0.55---3.9 | 12.458.40.60.40.03 | 0.2250.060.0050.003- | -5.20.40. 45- | ----0. 25 | --0.040.020.07 | 22.34.234.91.41.1 | 56.52437.42.60.95 | 229.625.50.650.15 | 1.750.360.0850.0350.01 |
| Рыба отварная | 80 | Рыба | 100 | 50 | 11.6 | 0.24 | - | 0.056 | - | 0.01 | - | 24 | 138.4 | 14.4 | 0.4 |
| Картофельное пюре | 200 | КартофельМолокоМасло сливочное | 2005010 | 1243173.4 | 2.41.40.04 | -1.87.8 | 28.02.30.05 | 0.160.01- | 14.00.3- | -0.010.05 | --0.14 | 14.060.52.2 | 8045.51.9 | 32.07.00.3 | 1.20.050.02 |
| Чай с сахаром | 200 | Чайсахар | 115 | -78.5 | **-****-** | **-****-** | -64.33  | -- | 25- | --  | -- | 10.3 | 1- | 1- | -0.045 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | 4.26 | 0.66 | 27.8 | 0,138 | **-** | **-** | 0.04 | 19.8 | 78 | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** |  |  |  | **717.1** | **29.28** | **26.87** | **155.05** | **0.56** | **17.5** | **0.268** | **6.19** | **360.8** | **686** | **86.5** | **4.26** |
| День3: СредаЗавтрак: |
| Блины с масломяйцо | 2001 | мукаМолокоСахарМасло сливочноеЯйцо  | 252001041 | 87.751243929.415.7 | 2.755.6-0.021.1 | 1.57.0-3.121.18 | 15.279.09.550.020.05 | 0.1230.04--0.006 | -1.2--- | -0.04-0.020.03 | ---0.06- | 16.0242.00.20.884.7 | 90.3182-0.7615.7 | 2928-0.124.6 | 0.980.20.030.0080.23 |
| Чай с сахаром | 200 | Чайсахар | 115 | -78.5 | **-****-** | **-****-** | -64.33  | -- | 25- | --  | -- | 10.3 | 1- | 1- | -0.045 |
| Молоко в пакете мл/кл 1-4 | 200 | молоко | 200 | 58.8 | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 0.04 | 1.5 | 0.06 | - | 181.6 | 136.5 | 21 | 0.15 |
| Пряник  |  35 | пряник | 35 | 125 | 2.4 | 1.3 | 32.7 | 0.04 | - | - | - | 7.5 | 25 | - | 0.3 |
| **Итого:** |  |  |  | **637.2** | **16.8** | **23.9** | **65.03** | **0.27** | **2.33** | **0.12** | **1.15** | **355.5** | **494.32** | **74.3** | **2.12** |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | 100 | КапустаМорковьЛукМасло растительное | 8510510 | 18.72.92.687.2 | 1.020.10.15- | ---9.4 | 3.50.60.5- | 0.0430.0050.003- | 340.40.45- | ---- | 1.450.440.073.5 | 32.34.11.4- | 21.24.42.6- | 113.00.65- | 0.680.010.035- |
| Суп рисовый на костном бульоне | 250 | РисКартофельМорковьЛукМасло сливочноеТомат | 106010555 | 2037.22.92.136.73.1 | 0.380.70.10.120.020.1 | 0.05---3.9- | 4.38.40.60.40.030.6 | 0.0050.060.0050.003-0.003 | -4.20.40. 45-1.3 | ----0.12- | --0.440.020.09- | 1.44.234.91.41.11 | 5.82437.42.60.953.5 | 1.39.625.50.650.15- | 0.10.360.0850.0350.010.1 |
| Котлета куриная | 70 | МясоХлеб пшенлук | 100205 | 74.245.82.1 | 12.41.420.12 | 2.50.22- | -9.30.4 | 0.050.0460.003 | --0.45 | --- | -0.70.02 | 76.61.4 | 1472.62.6 | 1610.80.65 | 20.480.035 |
| Каша гречневая | 150 | Крупа гречневаяМасло сливочное | 4010 | 13073.4 | 4.20.04 | 0.927.85 | 25.40.05 | 0.21- | -- | -0.15 | -0.15 | 282.2 | 119.21.9 | 39.20.3 | 3.20.02 |
| Компот из сухофруктов вит. | 200 | Сахарсухофрукты | 1520 | 58.554.6 | -0.32 | -- | 14.3312.9 | -0.016 | -0.6 | -- | -- | 0.321.6 | -21 | -15 | 0.0451.6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | 4.26 | 0.66 | 27.8 | 0,138 | **-** | **-** | 0.9 | 19.8 | 78 | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** |  |  |  | **772.8** | **29.3** | **23.46** | **135.67** | **0.45** | **33.57** | **0.30** | **5.0** | **304.0** | **495.68** | **75.7** | **3.88** |
| День 4: ЧетвергЗавтрак: |
| Каша пшённая | 200 | Пшено МолокоСахарМасло слив. | 30200104 | 103124.039.029.4 | 3.55.6-0.02 | 1.37.0-3.12 | 29.49.09.550.02 | 0.150.04-- | -1.2-- | -0.04-0.02 | ---0.07 | 20.0242.00.20.88 | 105182-0.76 | 4328.0-0.12 | 1.20.20.030.008 |
| Чай с сахаром | 200 | Чайсахар | 115 | -78.5 | **-****-** | **-****-** | -64.33  | -- | 25- | --  | -- | 10.3 | 1- | 1- | -0.045 |
| Батон с маслом сливочным | 50/4 | Хлеб пшеничныйМасло сливочное | 505 | 7236.7 | 2.010.02 | 0.213.12 | 15.090.02 | 0.138- | -- | -0.09 | 0.90.14 | 9.90.88 | 39.00.76 | 16.20.12 | 0.720.008 |
| Сыр (колбасный) | 9 | сыр | 9 | 37.3 | 2.46 | 2.82 | 0.23 | 0.003 | 0.234 | 0.04 | - | 86.13 | 45 | - | - |
| Кекс фасованный мл/кл 1-4 | 30 | кекс | 30 | 125 | 2.4 | 1.3 | 32.7 | 0.04 | - | - | - | 7.5 | 25 | - | 0.3 |
| **Итого:** |  |  |  | **547.3** | **15.9** | **20.7** | **71.1** | **0.14** | **8.5** | **0.13** | **2.362** | **388.5** | **432.9** | **47.2** | **1.7** |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные | 150 | МакароныМасло сливочное | 6010 | 201.683.4 | 5.60.04 | 0.57.85 | 42.50.05 | 0.1- | **-****-** | -0.05 | 0.640.22 | 10.82.2 | 52.21.9 | 9.60.3 | 0.720.02 |
| Сосиска отварная | 70 | сосиска | 70 | 153 | 5.2 | 17 | 0.55 | - | - | - | - | - | 117.6 | - | - |
| Кисель витаминизированный | 200 |  Сахар кисель | 1010 | 58.5736 | -0.1 | -- | 14.339.2 | -0.02 | -2.0 | -- | --- | 0.30.1 | - 1.7 | 0.8 | 0.0450.04 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 167.4 | 4.26 | 0.66 | 27.8 | 0,138 | **-** | **-** | 1.1 | 19.8 | 78 | 32.4 | **1.44** |
| Суп рассольник на костном бульоне | 250 | ОгурцыКартофельМорковьЛукМасло сливочноеТоматКрупа перловая | 2560105556 | 1.867.25.92.136.73.139.5 | 0.150.70.10.120.020.10.45 | ----7.85-0.07 | 0.288.40.60.40.030.64.15 | -0.060.0050.003-0.0030.007 | 34.20.40. 45-3.3- | ----0.25-- | --0.080.040.14-- | 5.34.234.91.41.112.3 | 5.33437.42.60.953.519.4 | -9.625.50.650.15-5.6 | 0.250.360.0850.0350.010.10.2 |
| **Итого:** |  |  |  | **862.7** | **30.27** | **26.67** | **129.9** | **0.58** | **27.5** | **0.29** | **3.738** | **271.5** | **557.1** | **102.8** | **4.3** |
| День5: ПятницаЗавтрак: |
| Каша гречневая с сахаром | 200 | Крупа гречневая СахарМасло слив. | 40 104 | 130 3929.4 | 4.2 -0.02 | 0.92 -3.12 | 25.44 9.550.02 | 0.212 -- | **-****-****-** | **-****-****0.02** | - -0.04 | 28 0.20.88 | 119.2 -0.76 | 39.2 -0.12 | **3.2****0.03****0.008** |
| Напиток кофейный на молоке | 200 | МолокоСахарКофейный напиток | 150101 | 86.839- | 3.92 -- | 4.9 -- | 6.3 9.55- | 0.03 -- | 0.9 -- | 0.03 -- | - - | 181.6 0.2- | 136.5- - | 21 -- | 0.15 0.03- |
| Батон с маслом сливочным | 50/4 | Хлеб пшеничныйМасло сливочное | 504 | 7229.4 | 2.010.02 | 0.213.12 | 15.090.02 | 0.069- | -- | -0.02 | 0.90.04 | 9.90.88 | 39.00.76 | 16.20.12 | 0.720.008 |
| Сыр  | 9 | сыр | 9 | 37.3 | 2.46 | 2.82 | 0.23 | 0.003 | 0.234 | 0.017 | - | 86.13 | 45 | - | - |
| Молоко в пакете мл/кл 1-4 | 200 | молоко | 200 | 58.8 | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 0.04 | 1.5 | 0.06 | - | 181.6 | 136.5 | 21 | 0.15 |
| **Итого:** |  |  |  | **529.8** | **21.2** | **18.5** | **87.6** | **0.32** | **11.1** | **0.294** | **1.9** | **352.7** | **450.3** | **53.4** | **2.3** |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свёклы с растительным маслом | 100 | СвёклаМасло раст. | 10010 | 3587.2 | 0.8- | -9.4 | 7.7- | 0.02- | **8.0****-** | **-****-** | -3.5 | 30- | 34- | 36- | **1.1****-** |
| Суп вермишелевый на костном бульоне | 250 | ВермишельКартофельМорковьЛукМасло сливочноеТомат  | 2060105105 | 50.437.22.92.173.43.1 | 1.40.70.10.120.020.1 | 0.12---3.9- | 10.68.40.60.40.030.6 | 0.030.060.0050.003-0.003 | -4.20.40. 45-1.3 | ----0.025- | --0.040.020.19- | 2.74.234.91.41.11 | 13.12437.42.60.953.5 | 2.49.625.50.650.15- | 0.180.360.0850.0350.010.1 |
| Рыба отварная | 80 | Рыба | 100 | 40 | 9.3 | 0.24 | - | 0.056 | - | 0.01 | - | 24 | 138.4 | 14.4 | 0.4 |
| Картофельное пюре | 200 | КартофельМолокоМасло сливочное | 2005010 | 1243173.4 | 2.41.40.04 | -1.87.8 | 28.02.30.05 | 0.160.01- | 14.00.3- | -0.010.05 | --0.19 | 14.060.52.2 | 8045.51.9 | 32.07.00.3 | 1.20.050.02 |
| Огурец солёный | 50 | огурец | 50 | 3.5 | 0.3 | - | 0.6 | - | - | - | - | 21 | 21 | - | 1 |
| Компот из сухофруктов вит. | 200 | Сахарсухофрукты | 1520 | 58.554.6 | -0.32 | -- | 14.3312.9 | -0.016 | -0.6 | -- | -0.025 | 0.321.6 | -21 | -15 | 0.0451.6 |
| Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пшеничный | 100 | 274.8 | 4.26 | 0.66 | 27.8 | 0,138 | **-** | **-** | 0.9 | 19.8 | 78 | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** |  |  |  | **880.2** | **25.03** | **28.9** | **113.4** | **0.40** | **24.9** | **0.124** | **4.8** | **307.3** | **539.7** | **96.6** | **3.7** |
| День 6: ПонедельникЗавтрак: |
| Каша молочная манная | 300 | Крупа маннаяМолокоСахарМасло сливочное | 20200104 | 661243929,4 | 1,95,6-0,02 | 0,147,0\_3,12 | 14,029,09,550,02 | 0,0280,04-- | -1.2-- | -0,04-0.02 | -0.09 | 4,02420.20.88 | 16,8182-0.76 | 6,028.0-0.12 | 0,460.20.030.008 |
| Батон с маслом сливочным | 50/4 | Хлеб пшеничныйМасло сливочное | 505 | 7229.4 | 2.010.02 | 0.213.12 | 15.090.02 | 0.069- | -- | -0.025 | 0.90.04 | 9.90.88 | 39.00.76 | 16.20.12 | 0.720.008 |
| Чай с сахаром | 200 | Чайсахар | 115 | -78.5 | **-****-** | **-****-** | -64.33  | -- | 25- | --  | -- | 10.3 | 1- | 1- | -0.045 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  |  | 100 | 3,5 | 0,6 | 19,9 | 0,08 | **-** | **-** | 0,9 | 23 | 42 | 17 | 1,9 |
| **Итого:****Обед:** |  |  |  | **500.6** | **13.94** | **17.71** | **69.3** | **0.19** | **3.70** | **0.11** | **2.9** | **398.7** | **393.2** | **83.4** | **2.7** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови  | 100 | МорковьМасло растительное | 10010 | 2787.2 | 0,9- | -9.4 | 5.7- | 0.05- | 4- | - | 0.043.5 | 41 | 44 | 30 | 0.1 |
| Суп гороховый на костном бульоне | 250 | ГорохКартофельМорковьЛукМасло сливочное | 30601055 | 7637.22.92.136.7 | 4.830.70.10.120.02 | 0.55---3.9 | 12.458.40.60.40.03 | 0.2250.060.0050.003- | -4.20.40. 45- | ----0.025 | --0.040.02-0.13- | 22.34.234.91.41.1 | 56.52437.42.60.95 | 229.625.50.650.15 | 1.750.360.0850.0350.01 |
| Рыба отварная | 60 | Рыба | 60 | 40 | 11.6 | 0.24 | - | 0.056 | - | 0.01 | - | 24 | 138.4 | 14.4 | 0.4 |
| Картофельное пюре | 200 | КартофельМолокоМасло сливочное | 2005010 | 1243173.4 | 2.41.40.04 | -1.87.8 | 28.02.30.05 | 0.160.01- | 14.00.3- | -0.010.05 | --0.15 | 14.060.52.2 | 8045.51.9 | 32.07.00.3 | 1.20.050.02 |
| Огурец солёный | 50 | огурец | 50 | 3.5 | 0.3 | - | 0.6 | - | - | - | - | 21 | 21 | - | 1 |
| Компот из сухофруктов вит. | 200 | Сахарсухофрукты | 1520 | 58.554.6 | -0.32 | -- | 14.3312.9 | -0.016 | -0.6 | -- | -0.025 | 0.321.6 | -21 | -15 | 0.0451.6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | 4.26 | 0.66 | 27.8 | 0,138 | **-** | **-** | 0.9 | 19.8 | 78 | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** |  |  |  | **909.4** | **32.26** | **29.69** | **131.7** | **0.53** | **32.3** | **0.31** | **3.9** | **261.3** | **596.8** | **66.6** | **3.3** |
| День 7: ВторникЗавтрак |
| Макароны запечённые с сыром | 110 | сыр макароныЯйцо СахарМасло сливочное | 101010152 | 37.333.315.758.514.68 | 2.460.941.11-- | 2.820.061.18-1.57 | 0.237.00.0514.330.01 | 0.0030.0140.006-- | 0.243---- | 0.04-0.03-0.01 | -0.02 | 86.132.04.70.30.44 | 458.415.7-0.38 | -3.04.6-0.06 | -0.230.230.0450.004 |
| Кисель витаминизированный | 200 |  Сахар кисель | 1010 | 58.5736 | -0.1 | -- | 14.339.2 | -0.02 | -2.0 | -- | --- | 0.30.1 | - 1.7 | 0.8 | 0.0450.04 |
| Молоко в пакете мл/кл 1-4 | 200 | молоко | 200 | 58.8 | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 0.04 | 1.5 | 0.06 | - | 181.6 | 136.5 | 21 | 0.15 |
| Кекс фасованный мл/кл 1-4 | 30 | кекс | 30 | 125 | 2.4 | 1.3 | 32.7 | 0.04 | - | - | - | 7.5 | 25 | - | 0.3 |
| Батон с маслом сливочнымИтого: | 50/4 | Хлеб пшеничныйМасло сливочное | 504 | 7229.4**492.5** | 2.010.02**16.87** | 0.213.12**21.22** | 15.090.02**54.75** | 0.069-**0.33** | --**8.8** | -0.02**0.17** | 0.90.041.2 | 9.90.88**319.7** | 39.00.76**374.1** | 16.20.12**63.3** | 0.720.008**1.74** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат овощной  | 100 | МорковьМасло растительное | 10010 | 2787.2 | 0,9- | -9.4 | 5.7- | 0.05- | 4- | - | 0.043.5 | 41 | 44 | 30 | 0.1 |
| Щи на костном бульонеГуляш (мясо курицы) | 25060 | Капуста Картофель МорковьЛукМасло сливочноеТоматМясоЛукМорковьМука  | 6060105558051010 | 1537.22.92.136.73.1602.12.931.7 | 0.70.70.10.120020.19.920.120.19.3 | ----3.9-2--0.1 | 2.58.40.60.40.030.6-0.40.66.9 | 0.030.050.0050.003-0.0030.040.0030.0050.025 | 244.20.40.45-1.3-0.450.4- | ----0.025----- | 0.99-0.040.020.9--0.020.04- | 22.84.234.91.4 1.115.61.434.92.1 | 15.2437.42.60.953.5117.62.637.411.5 | 7.89.625.50.650.15-12.80.6525.54.4 | 0.480.360.0850.0350.010.11.60.0350.0850.21 |
| Каша гречневая | 150 | Крупа гречневаяМасло сливочное | 4010 | 13073.4 | 4.20.04 | 0.927.85 | 25.40.05 | 0.21- | -- | -0.09 | -0.13 | 282.2 | 119.21.9 | 39.20.3 | 3.20.02 |
| Чай с сахаром | 200 | Чайсахар | 115 | -58.5 | **-****-** | **-****-** | -14.33  | -- | -- | --  | -- | 10.3 | 1- | 1- | -0.045 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | 4.26 | 0.66 | 27.8 | 0,138 | **-** | **-** | 0.9 | 19.8 | 78 | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** |  |  |  | **917.5** | **29.33** | **26.18** | **146.25** | **0.39** | **27.2** | **0.25** | **5.3** | **340.3** | **615.9** | **86.7** | **4.26** |
| День8: СредаЗавтрак: |
| Напиток кофейный на молоке | 200 | МолокоСахарКофейный напиток | 150101 | 86.839- | 3.92 -- | 4.9 -- | 6.3 9.55- | 0.03 -- | 0.9 -- | 0.03 -- | - - | 181.6 0.2- | 136.5- - | 21 -- | 0.15 0.03- |
| Блины с масломяйцо | 2001 | мукаМолокоСахарМасло сливочноеЯйцо  | 252001041 | 87.751243929.415.7 | 2.755.6-0.021.1 | 1.57.0-3.121.18 | 15.279.09.550.020.05 | 0.1230.04--0.006 | -1.2--- | -0.04-0.020.03 | ---0.06- | 16.0242.00.20.884.7 | 90.3182-0.7615.7 | 2928-0.124.6 | 0.980.20.030.0080.23 |
| Сырок глазированный 1-4 кл. | 20 |  |  | 121 | 2.4 | 5.3 | 6.5 | 0.04 | **0.1** | **0.03** | - | 27 | 40 | 4.1 | 0.1 |
| **Итого:** |  |  |  | **547.3** | **15.9** | **20.5** | **71.1** | **0.17** | **2.1** | **0.208** | **2.73** | **328.7** | **432.9** | **68.6** | **1.7** |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | 100 | КапустаМорковьЛукМасло растительное | 8510510 | 18.72.92.687.2 | 1.020.10.15- | ---9.4 | 3.50.60.5- | 0.0430.0050.003- | 340.40.45- | ---- | 0.990.040.023.5 | 32.34.11.4- | 21.24.42.6- | 113.00.65- | 0.680.010.035- |
| Суп пшённый на костном бульоне | 250 | Пшено КартофельМорковьЛукМасло сливочноеТомат | 106010555 | 2037.22.92.136.73.1 | 0.380.70.10.120.020.1 | 0.05---3.9- | 4.38.40.60.40.030.6 | 0.0050.060.0050.003-0.003 | -4.20.40. 45-1.3 | ----0.07- | --0.040.020.130.02 | 1.44.234.91.41.11 | 5.82437.42.60.953.5 | 1.39.625.50.650.15- | 0.10.360.0850.0350.010.1 |
| Котлета куриная | 70 | МясоХлеб пшенлук | 100205 | 74.245.82.1 | 12.41.420.12 | 2.50.22- | -9.30.4 | 0.050.0460.003 | --0.45 | --- | -0.90.02 | 76.61.4 | 1472.62.6 | 1610.80.65 | 20.480.035 |
| Макароны отварные | 150 | МакароныМасло сливочное | 6010 | 201.683.4 | 5.60.04 | 0.57.85 | 42.50.05 | 0.1- | **-****-** | -0.05 | 0.640.22 | 10.82.2 | 52.21.9 | 9.60.3 | 0.720.02 |
| Компот из сухофруктов вит. | 200 | Сахарсухофрукты | 1520 | 58.554.6 | -0.32 | -- | 14.3312.9 | -0.016 | -0.6 | -- | -0.025 | 0.321.6 | -21 | -15 | 0.0451.6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | 4.26 | 0.66 | 27.8 | 0,138 | **-** | **-** | 0.9 | 19.8 | 78 | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** |  |  |  | **862.7** | **30.3** | **26.9** | **129.9** | **0.55** | **33.9** | **0.212** | **4.07** | **331.3** | **557.1** | **81.4** | **4.3** |
| День 9: ЧетвергЗавтрак: |
| Суп молочный вермишелевый | 200 | Вермишель МолокоСахарМасло сливочное | 60200104 | 201.61243929.4 | 5.65.6-0.02 | 0.57.0-3.12 | 42.59.09.550.02 | 0.1 0.04-- | -1.2-- | -0.04-0.02 | 0.44--0.04 | 10.8242.00.20.88 | 52.2182-0.76 | 9.628-0.12 | 0.720.20.030.008 |
| Компот из сухофруктов вит. | 200 | Сахарсухофрукты | 1520 | 58.554.6 | -0.32 | -- | 14.3312.9 | -0.016 | -0.6 | -- | -0.025 | 0.321.6 | -21 | -15 | 0.0451.6 |
| Батон с маслом сливочным | 50/4 | Хлеб пшеничныйМасло сливочное | 504 | 7229.4 | 2.010.02 | 0.213.12 | 15.090.02 | 0.069- | -- | -0.02 | 0.90.06 | 9.90.88 | 39.00.76 | 16.20.12 | 0.720.008 |
| Сыр  | 9 | сыр | 9 | 37.3 | 2.46 | 2.82 | 0.23 | 0.003 | 0.234 | 0.017 | - | 86.13 | 45 | - | - |
| Молоко в пакете мл/кл 1- 4 | 200 | молоко | 200 | 58.8 | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 0.04 | 1.5 | 0.06 | - | 181.6 | 136.5 | 21 | 0.15 |
| Пряник 1-4 кл. |  35 | пряник | 35 | 125 | 2.4 | 1.3 | 32.7 | 0.04 | - | - | - | 7.5 | 25 | - | 0.3 |
| **Итого:** |  |  |  | **537.2** | **16.8** | **21.6** | **65.7** | **0.33** | **5.7** | **0.22** | **2.41** | **437.5** | **494.1** | **94.4** | **1.12** |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 200 | КартофельМолокоМасло сливочное | 2005010 | 1243173.4 | 2.41.40.04 | -1.87.8 | 28.02.30.05 | 0.160.01- | 14.00.3- | -0.010.05 | --0.13 | 14.060.52.2 | 8045.51.9 | 32.07.00.3 | 1.20.050.02 |
| Сосиска отварная | 70 | Сосиска  | 70 | 123 | 5.2 | 7 | 0.55 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Чай с сахаром | 200 | Чайсахар | 115 | -58.5 | **-****-** | **-****-** | -14.33  | -- | 25- | --  | -- | 10.3 | 1- | 1- | -0.045 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | 4.26 | 0.66 | 27.8 | 0,138 | **-** | **-** | 0.9 | 19.8 | 78 | 32.4 | **1.44** |
| Суп рассольник на костном бульоне | 250 | ОгурцыКартофельМорковьЛукМасло сливочноеТоматКрупа перловая | 30601055510 | 1.837.22.92.136.73.119.5 | 0.150.70.10.120.020.10.45 | ----3.9-0.07 | 0.288.40.60.40.030.64.15 | -0.060.0050.003-0.0030.007 | 64.20.40. 45-1.3- | ----0.025-- | --0.060.050.9-- | 5.34.234.91.41.112.3 | 5.32437.42.60.953.519.4 | -9.625.50.650.15-5.6 | 0.250.360.0850.0350.010.10.2 |
| Итого: |  |  |  | **872.8** | **29.4** | **25.8** | **135.3** | **0.39** | **30.69** | **0.20** | **4.49** | **222.5** | **495.9** | **55.6** | **4.88** |
| День 10: ПятницаЗавтрак: |
| Каша гречневая молочная | 200 | Крупа гречневаяМолокоСахарМасло слив. | 40120104 | 13074.43929.4 | 4.23.4-0.02 | 0.924.2-3.12 | 25.445.49.550.02 | 0.2120.024-- | **-****0.72****-****-** | **-****0.24****-****0.02** | ---0.6 | 28145.20.20.88 | 119.2109.2-0.76 | 39.216.8-0.12 | **3.2****0.12****0.03****0.008** |
| Чай с сахаром | 200 | Чайсахар | 115 | -58.5 | **-****-** | **-****-** | -14.33  | -- | -- | --  | -- | 10.3 | 1- | 1- | -0.045 |
| Булка с маслом сливочным | 50/4 | Хлеб пшеничныйМасло сливочное | 504 | 7229.4 | 2.010.02 | 0.213.12 | 15.090.02 | 0.069- | -- | -0.02 | 0.9 | 9.90.88 | 39.00.76 | 16.20.12 | 0.720.008 |
| Сырок глазированный 1-4 кл. | 20 |  |  | 121 | 2.4 | 5.3 | 6.5 | 0.04 | **0.1** | **0.03** | - | 27 | 40 | 4.1 | 0.1 |
| **Итого:** |  |  |  | **529.89** | **15.98** | **18.5** | **71.6** | **0.35** | **13.2** | **0.12** | **2.1** | **324.3** | **350.3** | **73.4** | **3.9** |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свёклы с растительным маслом | 100 | СвёклаМасло раст. | 10010 | 3587.2 | 0.8- | -9.4 | 7.7- | 0.02- | **8.0****-** | **-****-** | 0.053.5 | 30- | 34- | 36- | **1.1****-** |
| Суп вермишелевый на костном бульоне | 250 | ВермишельКартофельМорковьЛукМасло сливочноеТомат  | 156010555 | 50.437.22.92.136.73.1 | 1.40.70.10.120.020.1 | 0.12---3.9- | 10.68.40.60.40.030.6 | 0.030.060.0050.003-0.003 | -4.20.40. 45-1.3 | ----0.025- | 0.44-0.70.040.9- | 2.74.234.91.41.11 | 13.12437.42.60.953.5 | 2.49.625.50.650.15- | 0.180.360.0850.0350.010.1 |
| Рыба отварная | 60 | Рыба | 60 | 40 | 11.6 | 0.24 | - | 0.056 | - | 0.01 | - | 24 | 138.4 | 14.4 | 0.4 |
| Картофельное пюре | 200 | КартофельМолокоМасло сливочное | 2005010 | 1243173.4 | 2.41.40.04 | -1.87.8 | 28.02.30.05 | 0.160.01- | 14.00.3- | -0.010.05 | --0.13 | 14.060.52.2 | 8045.51.9 | 32.07.00.3 | 1.20.050.02 |
| Огурец солёный | 50 | огурец | 50 | 3.5 | 0.3 | - | 0.6 | - | - | - | - | 21 | 21 | - | 1 |
| Компот из сухофруктов вит. | 200 | Сахарсухофрукты | 1520 | 58.554.6 | -0.32 | -- | 14.3312.9 | -0.016 | -0.6 | -- | -0.25 | 0.321.6 | -21 | -15 | 0.0451.6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 137.4 | 4.26 | 0.66 | 27.8 | 0,138 | **-** | **-** | 0.9 | 19.8 | 78 | 32.4 | **1.44** |
| **Итого:** |  |  |  | **880.11** | **30.22** | **28.9** | **129.4** | **0.37** | **22.8** | **0.3** | **4.3** | **335.7** | **639.7** | **76.6** | **2.1** |
| Литература: 1. «Нормативный справочник. Питание детей с 7 лет до 16 лет» под редакцией В.И.Мельникова. М.:2000.
2. Справочное пособие «Значение витаминов для здоровья детей» М.:2002.
3. «Всё о пище с точки зрения химика» под редакцией И.М. Скурихина, А.П. Нечаев М.:2004.

 |
|  **Примерное 10-дневное меню** **МКОУ «Нороворотаевская ООШ» на 2014-2015 уч.г.**  **Сезон:** осенне-зимний. **Возрастная категория:** 7 – 11 лет, 12 и старше |
| Наименование блюда | Выход |  Рецептура | Ккал | Белки  | Жиры  | Углеводы  | **Витамины**  | **Минералы**  |
|  |  г | наименование | Кол,г |  |  |  |  | **В,** | С | А | Е | Са | Р | М8 | Fе |
| **норма** |  |  |  | **1410** | **46.2** | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | **0.42** | **6-7** | **660** | **990** | **150** | **6** |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | **599.2** | **23.3** | **14.3** | **71.5** | **0.21** | **3.1** | **0.188** | **1.24** | **393.7** | **460.9** | **53** | **1.7** |
| **Обед:** |  |  |  | **810.8** | **22.8** | **33.04** | **129.05** | **0.507** | **32.9** | **0.227** | **4.96** | **266.3** | **528.6** | **96.4** | **4.3** |
| **Итого фактически:** |  |  |  | **1410** | **46.1** | **47.34** | **201** | **0.717** | **36** | **0.415** | **6.2** | **660** | **989.5** | **149.4** | **6** |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | **692.5** | **16.87** | **20.5** | **54.57** | **0.16** | **18.5** | **0.15** | **0.21** | **299.2** | **303.7** | **63.3** | **1.74** |
| **Обед:** |  |  |  | **717.1** | **29.28** | **26.87** | **155.05** | **0.56** | **17.5** | **0.268** | **6.19** | **360.8** | **686** | **86.5** | **4.26** |
| **Итого фактически:** |  |  |  | **1409.6** | **46.15** | **47.37** | **209.8** | **0.72** | **36** | **0.418** | **6.4** | **660** | **989.7** | **149.8** | **6** |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | **637.2** | **16.8** | **23.9** | **65.03** | **0.27** | **2.33** | **0.12** | **1.15** | **355.5** | **494.32** | **74.3** | **2.12** |
| **Обед:** |  |  |  | **772.8** | **29.3** | **23.46** | **135.67** | **0.45** | **33.57** | **0.30** | **5.0** | **304.0** | **495.68** | **75.7** | **3.88** |
| **Итого фактически:** |  |  |  | **1410** | **46.1** | **47.36** | **200.7** | **0.72** | **35.9** | **0.42** | **6.15** | **659.5** | **990** | **150** | **6** |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | **547.3** | **15.9** | **20.7** | **71.1** | **0.14** | **8.5** | **0.13** | **2.362** | **388.5** | **432.9** | **47.2** | **1.7** |
| **Обед:** |  |  |  | **862.7** | **30.27** | **26.67** | **129.9** | **0.58** | **27.5** | **0.29** | **3.738** | **271.5** | **557.1** | **102.8** | **4.3** |
| **Итого фактически:** |  |  |  | **1410** | **46.17** | **47.37** | **201** | **0.72** | **36** | **0.42** | **6.1** | **660** | **990** | **150** | **6** |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | **529.8** | **21.2** | **18.5** | **87.6** | **0.32** | **11.1** | **0.294** | **1.9** | **352.7** | **450.3** | **53.4** | **2.3** |
| **Обед:** |  |  |  | **880.2** | **25.03** | **28.9** | **113.4** | **0.40** | **24.9** | **0.124** | **4.8** | **307.3** | **539.7** | **96.6** | **3.7** |
| **Итого фактически:** |  |  |  | **1410** | **46.14** | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | **0.42** | **6.7** | **660** | **990** | **150** | **6** |
| **6 день**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | **500.6** | **13.94** | **17.71** | **69.3** | **0.19** | **3.70** | **0.11** | **2.9** | **398.7** | **393.2** | **83.4** | **2.7** |
| **Обед:** |  |  |  | **909.4** | **32.26** | **29.69** | **131.7** | **0.53** | **32.3** | **0.31** | **3.9** | **261.3** | **596.8** | **66.6** | **3.3** |
| **Итого фактически:** |  |  |  | **1410** | **46.2** | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | **0.42** | **6.8** | **660** | **990** | **150** | **6** |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | **492.5** | **16.87** | **21.22** | **54.75** | **0.33** | **8.8** | **0.17** | **1.2** | **319.7** | **374.1** | **63.3** | **1.74** |
| **Обед:** |  |  |  | **917.5** | **29.33** | **26.18** | **146.25** | **0.39** | **27.2** | **0.25** | **5.3** | **340.3** | **615.9** | **86.7** | **4.26** |
| **Итого фактически:** |  |  |  | **1410** | **46.2** | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | **0.42** | **6.5** | **660** | **990** | **150** | **6** |
| **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | **547.3** | **15.9** | **20.5** | **71.1** | **0.17** | **2.1** | **0.208** | **2.73** | **328.7** | **432.9** | **68.6** | **1.7** |
| **Обед:** |  |  |  | **862.7** | **30.3** | **26.9** | **129.9** | **0.55** | **33.9** | **0.212** | **4.07** | **331.3** | **557.1** | **81.4** | **4.3** |
| **Итого фактически:** |  |  |  | **1410** | **46.2** | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | **0.42** | **6.8** | **660** | **990** | **150** | **6** |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | **537.2** | **16.8** | **21.6** | **65.7** | **0.33** | **5.7** | **0.22** | **2.41** | **437.5** | **494.1** | **94.4** | **1.12** |
| **Обед:** |  |  |  | **872.8** | **29.4** | **25.8** | **135.3** | **0.39** | **30.69** | **0.20** | **4.49** | **222.5** | **495.9** | **55.6** | **4.88** |
| **Итого фактически:** |  |  |  | **1410** | **46.2** | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | **0.42** | **6.9** | **660** | **990** | **150** | **6** |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | **529.89** | **15.98** | **18.5** | **71.6** | **0.35** | **13.2** | **0.12** | **2.1** | **324.3** | **350.3** | **73.4** | **3.9** |
| **Обед:** |  |  |  | **880.11** | **30.22** | **28.9** | **129.4** | **0.37** | **22.8** | **0.3** | **4.3** | **335.7** | **639.7** | **76.6** | **2.1** |
| **Итого фактически:** |  |  |  | **1410** | **46.2** | **47.4** | **201** | **0.72** | **36** | **0.42** | **6.4** | **660** | **990** | **150** | **6** |