

Утверждаю:
Директор

МКОУ «Кряжевинская ООШ»

01.09 2020г.



Согласовано:
Заместитель начальника территориального
отдела в Икрянинском и Лиманском
районах Управления Роспотребнадзора
по Астраханской области
З.З.Файзулаев



2020г.

10-дневное меню
Для питания детей в МКОУ «Кряжевинская ООШ»
с 6,5 до 11 лет

1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
1.	Пюре картофельное	180	2,17	4,07	14,05	101,51	10,6
2.	Сосиска отварная с красным соусом	80	11,9	28,9	5,2	328,5	0,56
3.	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0	0
4.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0
5.	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,9	0,1	2,2	13,3	7,05
6.	Банан	172	3,2	1,1	44,1	199,1	47,25
	ИТОГО ККАЛ:		20,57	34,57	92,15	762,01	65,46

2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
1.	Каша молочная «дружба» со сливочным маслом	220	6,95	9,85	37,48	266,37	5,06
2.	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,68	1,58
3.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0
4.	Колбаса	25	0,55	0,91	0	10,39	0,5
5.	Сок натуральный	200	0,8	0	23,4	96,8	3,6
	ИТОГО:		15,55	16,2	106,21	632,84	10,74

3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
1.	Суп куриный с макаронными изделиями	220	2,67	2,5	18,82	108,46	3,19
2.	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,21	61,36	2,82
3.	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	12,6	63,6	0
4.	Сыр	25	6,05	7,4	0,1	91,2	0,08
5.	Мандарин	120	0,81	0,31	11,54	52,19	6,0
	ИТОГО:		12,06	10,61	58,27	376,81	12,09

4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
1.	Сосиска отварная с красным соусом	80	11,9	28,9	5,2	328,5	0,56
2.	Рис отварной	100	2,3	0,5	24,8	112,9	0
3.	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0	0
4.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0
5.	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	80	0,8	7,6	4,8	90,8	7,54
6.	Печенье	18	5,12	4,3	21	143,18	0
7.	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44,4	5,0
	ИТОГО:		22,92	42,1	92,2	839,38	13,1

5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
1.	Картофель тушенный с курицей	220	15,4	15,0	36,4	342,2	6,5
2.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0
3.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	0,72
4.	Банан	208	3,2	1,1	44,1	199,1	47,25
5.	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,98	4	6,5	65,92	15,73
6.	Яблоко	78	0,4	0,4	9,8	44,4	5,0
	ИТОГО:		23,04	20,98	141,42	846,66	75,2

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
1.	Сосиска в тесте	150	9,43	11,43	36,86	288,03	5,4
2.	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0	0
3.	Плюшка	100	6,0	10,8	52,4	330,8	0
4.	Сок натуральный	200	0,8	0	23,4	96,8	3,6
5.	Мандарин	81	0,81	0,31	11,54	52,19	6,0
	ИТОГО:		17,04	22,54	138,2	823,82	15,0

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
1.	Щи со свежей капустой, курицей	220	17,2	5,5	21	202,3	16,89
2.	Сосиска	50	11,0	24,0	1,6	266,4	0,54
3.	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,21	61,36	2,82
4.	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	12,6	63,6	0
5.	Сок натуральный	200	0,8	0	23,4	96,8	3,6
	ИТОГО:		31,53	29,9	73,81	690,46	23,85

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
1.	Каша манная молочная	220	6,5	8,9	25,8	209,3	7,04
2.	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,68	1,58
3.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0
4.	Сосиска	50	11,0	24,0	1,6	266,4	0,54
5.	Банан	180	3,2	1,1	44,1	199,1	47,25
	ИТОГО:		27,95	39,44	116,83	934,08	56,41

9 ДЕНЬ

№	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
1.	Плов с курицей	220	38,56	27,56	85,12	742,76	4,52
2.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0
3.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	0,72
4.	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,98	4	6,5	65,92	15,73
5.	Печенье	30	5,12	4,3	21	143,18	0
6.	Сок натуральный	200	0,8	0	23,4	96,8	3,6
	ИТОГО:		48,52	36,34	180,64	1243,7	24,57

10 ДЕНЬ

№	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
1.	Сосиска отварная с красным соусом	80	11,9	28,9	5,2	328,5	0,56
2.	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	56,0	0
3.	Макаронные изделия отварные	100	3,65	2,78	22,17	128,3	0
4.	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	12,6	63,6	0
5.	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом и зеленью	80	0,8	7,6	4,8	90,8	7,54
6.	Пряник	11	0,9	0,56	15,65	71,24	0
7.	Яблоко	160	0,4	0,4	9,8	44,4	5,0
	ИТОГО:		20,05	40,64	84,22	782,84	13,1