

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач
по г.г. Ачинску, Боготолу, Ачинскому, Боготольскому, Тухтетскому,
Большеулуйскому, Бирилюкскому, Козульскому районам

Ф.Х.Адулова

2009 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального общеобразовательного учреждения
«Сучковская средняя общеобразовательная школа»

Л.А. Гевель

2009 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ МОУ «Сучковской СОШ»

662118

Красноярский край,
Большеулуйский район
с. Сучково
Ул. Советская 65

№	Наименование блюда	Выход (нетто в гр.)	белки	жиры	углеводы	Калор ий ность	Витамины (мг.сутки)					Минер. Вещества(мг. сутки)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
	Бутерброд с сыром, с мас.	50/20/15	10,52	19	25,4	209,2	0,14	0,13	61	0,2	1,12	6,3	42,3	5,3	0,27
	Каша молочная пшеничная	300/10	10,57	9,6	56,7	375	0,22	1,3	0,04	0,01	0	129,12	197,5	53,22	0,27
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Груша свежая	100	0,4	0	9,5	42	0,02	5	0	0	0	19	16	12	2,3
Обед															
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	230/20/10	7,07	8,52	143	13,6	0,09	30,89	0,03	2,65		48,44	86,77	27,12	1,06
	Котлеты из мяса индейки	50	25	18,52	16,42	334	0,12	0	0,1	0,01	0	30,54	230,2	33,04	2,42
	Макароны отварные, кукуруза консерв.	100/50	2,65	3,32	23,25	179	0,08	0	0,02	0,73	0	27,3	40,04	16,39	0,66
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	0	12	4	4	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого:		61,46	60,19	216,27	1592,2	0,74	65,32	61,21	3,622	1,12	290,75	679,7	167,9	10,63
2 день															
Завтрак															
	Огурцы свежие	50	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	0,17	0	0	0	6	8	4,7	0,2
	Печень по строгановски	75/75	20,89	18,6	5,36	262	0,18	20,1	4,71	1,01	0	70,51	193,2	13,92	4,12
	Картофельное пюре	150	2,96	4,72	23,03	145	0,1	17,3	0,02	1,33	0	46,33	64,47	22,99	0,93
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	60	0	0,21	0	34	23	13	0,3
	Хлеб рж./масло сл.	50/15	3,6	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Борщ с мясом	250/20/10	8,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	0	42,89	55,5	22,33	1,2
	Птица отв. с маслом	100	21,1	3,6	0	211	0,04	0	20	0	0	39	143	20	1,8
	Каша гречневая	150	7,23	5,18	43,84	279	0,3	0	0,03	1,9	0	17,24	207,4	138,7	4,66
	Кисель из концент.	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	0	2,4	3,85	0	0,06
	Хлеб пшен.	50	3,6	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,1	0	9	46	10	1,4
	Итого		70,52	54,28	189,79	1548, 4	0,824	138,6 8	24,8	7,13	0	336,77	835,4	262,6 9	16,16

№	Наименование блюда	Выход (нетто в гр.)	белки	жиры	углеводы	Кало рий ность	Витамины (мг.сутки)					Минер. Вещества(мг. сутки)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
3 день															
Завтрак															
	Помидоры свежие	50	0,6	0,12	2,6	15,1	0,01	0,17	0	0	0	6	8	4,7	0,2
	Капуста тушеная	150	2,6	7,82	23,8	233	0,06	25,5	0	2,67	0	93,12	63,3	31,95	1,26
	Сосиски отв.с маслом сл.	100/10	16	22	0,12	246	0,1	0	0	0	0	17,5	160,3	21,3	0,9
	Какао на цельном молоке	200	2,8	2,5	24,5	128	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	13	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Суп карт. с фрикадельками	250/30	6,67	9,66	18,45	167	0,14	22,35	0,03	1,33	0	23,77	113,4	34,67	1,42
	Мясо тушеное	50/75	17,89	13,12	4,77	215	0,12	7,7	0	0,31	0	16,31	196	28,87	2,06
	Рис припущенный	150	2,46	3,23	25,01	142	0,02	0	0,02	0	0	3,22	53,16	17,51	0,35
	Икра морк.	50	1,48	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	0	0	23,07	24,5	12,54	0,8
	Чай с сахаром , Лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого:		59,2	66,68	184,64	1595	0,62	74,91	0,06	4,345	0	286,44	783,4	194,4	12,98
4 день															
Завтрак															
	Помидоры, огурцы св.	40/40	0,5	0,1	1,9	11,5	0,01	1,7	0	0	0	6	8	4,7	0,2
	Плов из курицы бр.	100/200	20,7	26,8	2,64	345,3	0,18	3,09	0,05	1,81	0	32,58	353,8	69,9	3,41
	Какао на цельном молоке	200	2,8	2,5	24,5	128	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Суп крестьянский с мясом	250/20/10	5,52	10,5	21,64	156	0,07	20,01	0,03	2,65	0	32,27	50,7	20,37	0,71
	Бефстроганов	50/50	16,9	16,9	5,3	242	0,12	2,46	0,07	0,01	0	39,81	203,5	30,9	1,94
	Картофельное пюре	150	2,96	4,72	23,03	145	0,1	17,3	0,02	1,33	0	46,33	64,47	22,99	0,93
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	0	12	4	4	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого:		57,68	64,65	169,93	1454, 9	0,64	83,21	0,18	5,85	0	264,39	839,5	190,4 6	12,48

№	Наименование блюда	Выход (нетто в гр.)	белки	жиры	углеводы	Кало рий ность	Витамины (мг.сутки)					Минер. Вещества(мг.в сутки)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
5 день															
Завтрак															
	Картофельное пюре/капуста тушеная	100/100	4,5	6,4	27,8	186	0,14	34,3	0	3,11	0	108,4	106,7	44,3	1,77
	Котлета рубленая	100/10	16,54	15,37	14,2	340	0,12	0	0,1	0,01	0	30,54	230,2	33,04	2,72
	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	60	0	0,21	0	34	23	13	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Суп с мак. изд. с мясом	250/20	11,2	9,28	19,94	210	0,28	15,57	0,02	0,000 1	0	48,05	113,6	48,93	2,22
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	14,9	18,77	8,31	330,5	0,1	0,8	90	1,33	0	38	174	26	0,8
	Рис. припущенный	100	2,46	3,23	25,01	142	0,02	0	0,02	0	0	3,22	53,16	17,51	0,35
	Помидоры свежие	50	0,6	0,12	2,5	15,1	0,01	0,17	0	0	0	6	8	4,7	0,2
	Сок натуральный	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	0	10	30	24	0,4
	Хлеб пшен., ржаной	30\30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
6 день															
Завтрак															
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,7	27,38	40,11	502,5	0,08	0,8	0,08	0	1,5	233	297	42	1,2
	Какао на цельном молоке	200	2,8	2,5	24,5	128	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Бананы свежие	200	2,86	1,04	40,95	187	0,078	19,5	0	0	0	15,6	54,6	81,9	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Щи св. капусты с мясом и сметаной	250/20/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	2,65	0	48,44	86,77	27,12	1,06
	Мясо отварное	75/5	17,89	13,12	4,77	215	0,12	7,70	0	0,31	0	16,31	196	28,87	2,06
	Макароны отварные	150	3,65	3,32	23,25	179	0,08	0	0,02	0,73	0	27,3	40,04	16,39	0,66
	Кисель из концентр.	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	0	2,4	3,85	0	0,06
	Хлеб пшен., ржанной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого :		62,67	58,61	226,02	1722, 5	0,578	79,54	0,14	3,722	0	422,45	822,2	224,8 8	9,1

№	Наименование блюда	Выход (нетто в гр.)	белки	жиры	углеводы	Кало рий ность	Витамины (мг.сутки)					Минер. Вещества(мг. сутки)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
7 день															
Завтрак															
	Бутерброд с колбасой	50/50	17	28,6	28,4	290	0,17	0	0	0	0	17	99	18	1,4
	Каша молочная ячневая	300/5	10,52	9,6	56,7	375	0,22	1,2	0,06	0,01	0	129,12	197,5	53,22	1,42
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Яблоко свежее	10	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
Обед															
	Рассольник петербургский с мясом	250/20/10	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	1,33	0	25,97	111,6	30,97	3,52
	Котлета рубленая	100/10	16,54	15,37	14,2	340	0,12	0	0,1	0,01	0	30,54	230,2	33,04	2,72
	Картофельное пюре	150	2,96	4,72	23,03	145	0,1	17,3	0,02	1,33	0	46,33	64,47	22,99	0,93
	Огурцы свежие	50	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	0,17	0	0	0	6	8	4,7	0,2
	Чай с сахаром ,лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого:		59,77	67,89	214,65	1649,4	0,87	32,22	0,22	2,705	0	349,41	829,6	195,76	14,78
8 день															
Завтрак															
	Макаронные изделия	150	6,15	4,3	41,4	206,7	0,12	0	0,03	0,73	0	40,93	60,06	24,6	0,99
	Рыба жареная со сл. мас.	100/10	16,2	4,3	29,3	260	0,1	0,8	90	1,33	0	38	174	26	0,8
	Сок натур.	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	0	10	30	24	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/20	11,2	9,28	19,94	210	0,28	15,57	0,02	0,0001	0	48,05	113,6	48,93	2,22
	Мясо отварное	75/5	17,89	13,12	4,77	215	0,12	7,70	0	0,31	0	16,31	196	28,87	2,06
	Капуста тушеная	150	2,6	7,82	23,8	233	0,06	25,5	0	2,67	0	93,12	63,3	31,95	1,26
	Компот из с /фруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	0	12	4	4	0,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого:		62,54	41,55	233,11	1642,7	0,83	89,57	90,05	5,15	0	277,41	740	209,95	10,73

№	Наименование блюда	Выход (нетто в гр.)	белки	жиры	углеводы	Калор ий ность	Витамины (мг.сутки)					Минер. Вещества(мг. сутки)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
9 день															
Завтрак															
	Помидоры свежие	100													
	Капуста тушеная	150	0,6	0,12	2,6	0,01	0,01	1,7	0	0	0	6	8	4,7	0,2
	Тефтели с рисом	150	2,6	7,82	23,8	233	0,06	25,5	0	2,67	0	93,12	63,3	31,95	1,26
	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	0,12	76	0	0	0	70	34	22	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Суп картофельный с крупой	250/20	6,67	9,66	18,45	167	0,14	22,35	0,03	1,33	0	23,77	113,3 9	34,67	1,42
	Птица туш. в соусе	75/75	22,1	17,24	8,81	230,2	0,18	33,3	0,18	0	0	66,37	130,3	14,4	1,06
	Макароны отварные	150	3,65	3,32	23,25	179	0,08	0	0,02	0,73	0	27,3	40,04	16,39	0,66
	Икра свекольная	50	1,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	0	0	23,07	24,5	12,54	0,8
	Кисель из концентр.	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	0	2,4	3,85	0	0,06
	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого:		54,31	58,77	191,62	1551, 33	0,84	209,5 9	0,36	4,75	0	405,45	656,4 7	177,8 9	10,42
10 день															
Завтрак															
	Огурцы свежие	50	0,08	0,01	0,3	1,4	0,01	1,7	0	0	0	0	8	4,7	0,2
	Каша гречневая с маслом	150	7,23	5,18	43,84	279	0,3	0	0,03	1,9	0	17,24	207,4	138,7	4,66
	Птица отварная с маслом	100	21,1	13,6	0	211	0,044	0	20	0	0	39	143	20	1,8
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Хлеб ржаной, масло сл.	50/15	3,8	8,3	24,5	131	0,04	0	59	0,16	0	9	46	10	1,4
Обед															
	Борщ с капустой и мясом	250/20/10	8,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	0	42,89	55,5	22,33	1,2
	Гуляш	75/50	24,23	10,5	7,19	220	0,15	4,68	0,03	0,13	0	25,4	268	38,48	13,28
	Картофельное пюре	150	2,96	4,72	23,03	145	0,1	17,3	0,02	1,33	0	46,33	64,47	22,99	0,93
	Компот из с/фруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	0	12	4	4	0,2
	Бананы свежие	200	2,86	1,04	40,95	187	0,078	19,5	0	0	0	15,6	54,6	81,9	1,17
	Хлеб пшеничный., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	Итого:		76,12	53,55	231,63	1683,	0,862	92,29	79,12	6,202	0	277,86	948,9	361,7	26,33

Для приготовления блюд используется йодированная соль, организована С-витаминизация холодных напитков