

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
Потребителей и благополучия человека по РМЭ в Горномарийском районе

Осикина Ф.Е.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Майская ООШ»

Килемарского района Республики Марий Эл

/А.А.Алексеева/

### Примерное 10-дневное меню

для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Майская основная общеобразовательная школа»

Килемарского района Республики Марий Эл

(осеннее-зимний период)

Основание: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных столовых образовательных учреждений», Пермь, 2008 год, 2011 год; Приложение к сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2009 г. .

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У									
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
День 1														
	<b>Завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом	10/30	2.3	8.5	14.4	139	0.05	0	0,06	0	13.8	9.3	38.6	1
302	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	8.3	10	40	293	0,02	1.2	0,02	0	37.6	129	129	1.2
648	Кисель	200	0	0	39	147	0	0	0	0	0.9	0.9	0	0,07

			10.6	18.5	93.4	<b>579</b>	0.07	1.2	0.08	0	52.3	139.2	167.6	2.27
	<b>Обед</b>													
124	Щи с мясом	25/250	13.4	7.3	35	259	0,05	71.9	0	0	43	82.6	116	2.7
436	Жаркое по-домашнему	250	12	8.7	14	272.7	0,05	21.2	0.04	0	37.7	18.5	202	2.9
685	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	0	21.2	0	0	0	0,3	0,06	0,04
	Хлеб ржаной	40	2	0.48	17	85.6	0,06	0	0	0	18,4	10.8	49	1,4
			28.4	16.48	81	<b>702.3</b>	0.16	93.1	0.04	0	99.13	112.2	367.66	7.04
<b>День 2</b>														
	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с сыром	10/30	4.6	2.3	14.4	100.2	0,05	0.16	0.02	0	18.8	108.1	90.9	1.15
302	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	3.6	9	35.8	240	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75.2	76.2	0,38
692	Кофейный напиток	200	2.1	0.32	20.48	108.5	0,04	0.05	0.04	0	2	14.8	90	1.26
			10.3	11.62	70.68	<b>448.7</b>	0.15	0.81	0.07		44.2	198.1	257.1	2.79
	<b>Обед</b>													
	Салат из капусты	100	1.5	0.09	4.4	88	0	36	0	0	16	43	0	0.55
139	Суп картофельный с бобовыми, мясом	25/250	11.7	13.5	2.6	81,36	0,02	14.02	0.01	0	46.2	20.3	129	2.8
371	Рыба припущенная	50	8.5	9.1	0.2	117	0.06	2.2	0	0	21.6	30.6	122	0.8
516	Макарон из-я отварные	200	7.36	6.2	49	288	0,05	0	0	0	11.3	14.1	46	10.8
	Соус белый	30	1,9	2.2	1.9	32.2	0	2	0	0	0	3.4	0	2.1





	Салат из капусты	100	1.5	0.09	4.4	88	0	36	0	0	16	43	0	0,55
143	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом говядины 1 кат.	25/200	12.68	11.5	2.6	228.5	0,08	14.3	0	0	29,1	18.8	46	2
436	Жаркое по-домашнему	250	12	8.7	14	272.7	0,05	21.2	0,04	0	37.7	18.5	202	2.9
	Сок виноградный	200	1	0	27.4	112	0.04	8	0	0	20	40	36	0,4
	Хлеб ржаной	40	2	0.48	17	85.6	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
			29.18	20.77	65.4	<b>786.8</b>	0.23	79.5	0.04	0	121.2	131.1	333	7.25
<b>День 6</b>														
	<b>Завтрак</b>													
6	Бутерброд с отв. колбасой	20/30	4.6	4.7	14.4	114.6	0,1	0	0	0	17.2	16.1	70.7	1.4
302	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	3.6	9	35.8	240	0.01	0.6	0.02	0	23.4	75.2	93	0,38
692	Кофейный напиток с молоком	200/10	2.1	0.32	20.5	108.5	0,04	0.05	0.04	0	2	14.8	90	1,26
			10.3	14.02	70.7	<b>463.1</b>	0.15	0.65	0.06	0	42.6	106.1	253.7	3.04
	<b>Обед</b>													
534	Капуста тушенная	100	2.6	3.8	7.2	68	0,04	35	0.01	0	15.1	40.2	29.5	0.6
437	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/200	6.8	8	21.1	180	0,2	21.5	0,03	0	28.2	18.5	62	1,1
443	Плов с мясом	250	35.6	11.3	26.55	332.8	0,1	11	0,06	0	39.1	16.2	224	2.6
639	Компот из смеси	200	0.36	0	39.2	128.8	0	0.5	0	0	8.9	16.8	20	0,66

	сухофруктов													
	Хлеб ржаной	40	2	0.48	17	85.6	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
			47.36	23.58	111.05	<b>795.3</b>	0.4	68	0.1	0	109.7	102.5	384.5	6.36
<b>День 7</b>														
	<b>Завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом	10/30	2.3	8.5	14.4	139	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
302	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» на молоке с маслом	200/10	5.4	11	30.6	244	0.01	0.6	0.02	0	49	96	47	1.1
693	Какао на молоке	200	1	0.82	21.18	93.3	0,02	0.05	0.02	0	8.5	7.4	90	0,6
			8.7	20.32	66.18	<b>476.3</b>	0.08	0.65	0.1	0	71.3	112.7	175.6	2.7
	<b>Обед</b>													
	Отварная свекла в виде гарнировки	65	1	0.06	6	27.3	0,01	6.5	0	0	14.3	24	27.3	0.9
137	Суп-лапша домашняя	250/50	0.31	2.3	21.6	109.7	0,02	21.8	0.01	0	28.5	18.7	97	1.21
518	Картофель отварной	200	2.52	4.32	25.4	144.4	0,02	25.8	0	0	29.6	36.7	76.8	0,8
437	Гуляш из говядины 1 кат.	50	10.6	8.47	3	219	0.09	5	0.05	0	20.1	11.3	154	2.26
	Хлеб ржаной	40	2	0.48	17	85.6	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
	<b>Итого:</b>		19.33	17.83	102.3	<b>730.5</b>	0.24	69.1	0.06	0	130.9	141.8	440.1	9.27
<b>День 8</b>														
	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с сыром	10/30	4.6	2.3	14.4	100.2	0,05	0.16	0,02	0	18.8	108.1	90.9	1.15
302	Каша манная на молоке с маслом	200	4.7	9	34.5	240	0.01	0.6	0.02	0	12.9	79.2	71.4	0,4

692	Кофейный напиток	200	2.1	0.32	20.48	108.5	0.04	0.05	0,04	0	2	14.8	90	1.26
			11.4	11.52	69.38	<b>448.7</b>	0.1	0.81	0.08	0	33.7	202.1	252.3	2.81
	<b>Обед</b>													
56	Суп - лапша на курином бульоне	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
205	Сосиска отварная	75	6,62	16,04	1,57	179,72	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,2	90	1,5
253	Соус белый	100	0,56	3,69	3,52	49,53	0	0	0	0	0	0	0	0
233	Дополн. гарнир икра свекольная	50	1,1	10,16	4,60	113,92	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
293	Сок вишневый	200	0,0	13,7	«.0	146	0	80	0	0	20	40	0	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,8	2	28,9	107	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
			17.11	53.87	79.35	<b>915.67</b>	0.2	113.32	0.03	0	135.6	157.6	361.1	6.98
<b>День 9</b>														
	<b>Завтрак</b>													
52	Суп молочный рисовый	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,37	72,5	0	0	25	150	30	0,6
379	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
			11.66	26.59	59.58	<b>523.43</b>	0.44	72.96	0.08	0	62.4	302.9	168.6	2.36
	<b>Обед</b>													
35	Борщ со свежей капустой	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
239	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	0,2	25,8	0	0	29,6	36,7	76,8	1,2

180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
235	Доп.гарнир- капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,01	0,06	0	0	9,1	15	29	0,39
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0	0,5	0	0	8,9	16,8	20	0,66
	Хлеб ржаной	50	3,8	2	28,9	107	0,06	0	0	0	18,4			
						<b>852,28</b>								
<b>День 10</b>														
	<b>Завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
160	Суп молочный	200	5,6	4,7	22,8	157,22	0,05	1,6	0,01	0	21	150	129	0,42
648	Кисель	200	0	0	39	147	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
			7,9	13,2	76,2	<b>443,2</b>	0,1	1,6	0,07	0	35,7	160,2	167,6	1,49
	<b>Обед</b>													
	Яйцо варенное	1	5,7	5,3	0,3	72	0	0	0	0	5,5	25,3	0,08	1,15
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 1 катег.	25/250	6,31	4,5	21,6	154,7	0,01	21,8	0,01	0	35,3	23,1	129	1,8
443	Плов с мясом	150	35,6	11,3	26,55	332,8	0,1	11	0,06	0	39,1	16,2	224	2,6
639	Какао на молоке	200	1	0,82	21,18	93,3	0,02	0,05	0,02	0	8,5	7,4	90	0,6
	Хлеб ржаной	40	2	0,48	17	85,6	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
			<b>50,61</b>	<b>22,4</b>	<b>86,63</b>	<b>738,4</b>	<b>0,19</b>	<b>32,85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>106,8</b>	<b>82,8</b>	<b>492,08</b>	<b>7,55</b>



