



"Согласовано"
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по РМЭ в Сергеевском районе
Л.В.Блинова



"Утверждено"
Директор МБОУ "Тат-Китнинская
основная общеобразовательная школа"
Для документа
Г.З. Валеева

Десятидневное меню
МБОУ "Тат-Китнинская основная общеобразовательная школа "

Наименование блюда	№ технолог карты	Норма	Б	Ж	У	Т/К	Ca	Mg	Fe	Вит.С
Понедельник (1-й день)										
Завтрак										
Яйцо вареное		41	5,13	4,72	0,3	64,37	22,5	4,92	1,03	0
Каша геркулесовая с маслом	257	10/200	8,16	9,84	35,6	264	143	33,55	0,51	1,06
Кофейный напиток с молоком	762	200	1,5	1,7	21,6	127,6	6,04	0,7	0,009	0,007
Хлеб пшеничный		55	4,19	0,49	27,3	134	11	7,7	0,61	0
Итого:			18,98	16,75	84,8	589,97	182,54	46,87	2,159	1,067
Обед										
Бутерброд с повидлом	4	55	13,78	12,64	60,11	325	21,5	13,8	1	0,3
Рассольник Ленинград. с рис. крупой с гов. мясом	136	20/250	10	12	18	121,75	25,46	34,85	1,88	17,4
Котлета из говядины	416	55	9	7	6	187	7,84	15,19	1,43	0
Каша рассыпчатая гречневая	255	200	7,87	5,23	42,21	247,39	21	129	209,23	1,6
Чай с сахаром	628	200	0,2	0	15,02	58	0,4	0	0,06	0
Хлеб ржаной		60	3,14	0,6	24,2	117	10,8	12	1,74	
Итого:			43,99	37,47	165,54	1056,14	87	204,84	215,34	19,3
Вторник (2-й день)										
Завтрак										
Каша пшеничная с маслом	257	10/200	8,43	14,88	38,54	321,8	113,1	52,7	1,42	1,04
Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	0,8	5,7
Чай с лимоном	627	200	0,39	0,01	20,9	83,09	4,4	1,2	2,26	4
Хлеб пшеничный		55	4,19	0,49	27,3	134	11	7,7	0,61	0
Итого:			13,87	19,03	91,76	595,23	149,59	74,14	5,09	10,74
Обед										
Икра морковная	75	200	1,75	4,7	11,3	190,8	28,09	16,98	6,08	7,9
Борщ из свежей капусты с мясом	110	20/250	8,75	10,7	20	276	39,65	31,14	1,98	1,91
Рыба жареная	310	50	12,44	5,75	4,8	128,8	34,11	46,45	0,72	1,49
Рожки отварные с маслом	443	200	4	6	26,3	226,8	18,48	13,71	1,02	1,6
Какао с молоком	642	200	3,7	3,9	24,7	148,8	12,26	2,16	0,07	0,13

Хлеб ржаной		60	3,14	0,16	24,2	117	9,90	12	1,74	
Итого:			32,43	22,81	100,3	952,2	122,48	120,4	14,31	13,15
Среда (3-й день)										
Завтрак										
Каша гречневая молочная с маслом	257	15/200	7,87	5,2	42,2	247,9	21	129,3	4,34	1,6
Капуста тушеная	235	100	1,9	10,17	6,66	127,92	0,01	9,1	0,39	0,06
Компот из кураги	702	200	0,6	0	31,8	124	1,8	1,1	0,06	0,17
Хлеб пшеничный		55	4,19	0,49	27,3	134	11	7,7	0,61	0
Итого:			14,56	15,86	107,96	633,82	33,81	147,2	5,4	1,83
Обед										
Бутерброд с маслом сл.и сыром	2	50	6,89	6,32	30,5	328	215	42,9	1,74	0
Суп крестьянский с перловой крупой	134	220	10,86	9,02	20,27	227,7	31,94	29,82	1,62	20,3
Тефтели из говядины	423	55	10	11	12,4	218,61	14,52	15,2	1,34	1,8
Рагу овощное	348	250	2,4	12,5	20	260	61	44,45	1,48	42,5
Кисель фруктовый	648	200	1,44	0	24,2	110	0,93	0,62	0,02	0,36
Хлеб ржаной		60	3,14	0,6	24,2	134	9,9	12	1,6	
Итого:			26,79	33,13	97,77	883,4	121,76	102,67	8,3	68,6
Четверг (4-й день)										
Завтрак										
Оладьи с повидлом	733	150/10	13,3	9,5	82,5	480	143,5	32,4	2,47	1,25
Компот из свежих яблок	586	200	16		4,52	188,1	0,78	0,41	0,06	0,17
Итого:			29,3	9,5	87,02	668,1	144,28	32,81	2,53	1,42
Обед										
Сыр порционный	42	30	5,2	5,3	38,34	105,6	210	0	0	0,56
Суп с макаронными изделиями	139	200	3,4	3,19	29,61	160,7	22,92	27,03	1,94	16,8
Колбаса отварная	487	55	4	16,4		245,8	3,24	11,76	117	1,6
Рис отварной	465	150	3,87	5,33	7,6	231,2	5,76	33,1	0,552	
Сок фруктовый	586	200	16	0	27,2	198,1	0,78	0,41	0,06	0,6
Хлеб ржаной		60	3,14	0,6	24	117	10,8	12	1,74	0,01
Итого:			35,61	30,82	126,75	1058,4	253,5	83,89	121,232	18,96
5-й день										
Завтрак										
Бутерброд с маслом сл.	1	50	4	16,7	23,8	264	13,67	13,8	1	0
Макаронные изделия отварные	469	200	7	8,2	48	294	18,48	13,71	1,02	1,6
Чай с молоком	628	200	1,6	1,6	17,3	87	60,3	7,04	0,03	0,65
Хлеб пшеничный		55	4,19	0,49	27,3	134	11	7,7	0,61	0
Итого:			16,79	26,99	116,4	779	103,45	42,25	2,66	2,25
Обед										
Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	0,8	5,7
Суп гороховый	138	250	11,4	4,2	22,8	188	37,04	43,36	2,95	11,8
Плов из курицы	304	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	2,74	1,26
Компот из сухофруктов	933	200	0,75	0	13,4	131,1	1,8	1,1	0,06	0,17
Хлеб ржаной		60	3,14	0,6	24	117	10,8	12	1,74	0,01

Итого:			41,53	29,7	109,83	963,69	127,11	128,38	8,29	18,94
Понедельник (6-й день)										
Завтрак										
Бутерброд с маслом сл., повидлом	4	55	13,78	12,64	60,11	325	21,5	13,8	1	0,3
Каша пшеничная с маслом	257	10/200	8,43	14,88	38,54	321,8	113,1	52,7	1,42	1,04
Чай с сахаром	628	200	0,2	0	15,02	58	0,4	0	0,06	0
Хлеб пшеничный		55	4,19	0,49	27,3	134	11	7,7	0,61	0
Итого:			26,6	28,01	140,97	838,8	146	74,2	3,09	1,34
Обед										
Икра морковная	75	200	1,75	4,7	11,3	190,8	28,09	16,98	6,08	7,9
Щи из свежей капусты	120	250	7,4	8,3	9	180	19,64	29,1	4,68	2,03
Рожки отварные с маслом	443	200	4	6	26,3	226,8	18,48	13,71	1,02	1,6
Тефтели из говядины	423	55	10	11	12,4	218,61	14,52	15,2	1,34	1,8
Компот из изюма	702	200	0,75	0	13,4	131,1	1,8	1,1	0,06	0,17
Хлеб ржаной		60	3,19	0,6	24	117	10,8	12	1,74	
Итого:			27,09	30,6	96,4	1064,31	93,33	88,09	14,92	13,5
Вторник (7-й день)										
Завтрак										
Суп молочный с мак. изделиями	164	200/5	6,2	6,3	22,4	162	31,23	5,34	0,39	0,008
Какао с молоком	642	200	3,7	3,9	24,7	148,8	12,26	2,16	0,07	0,13
Масло порционное	63	20	0,16	14,5	0,26	144	4,8	0,1	0,04	0
Хлеб пшеничный		55	4,19	0,49	27,3	134	11	7,7	0,61	0
Итого:			14,25	25,19	74,66	588,8	59,29	15,3	1,11	0,138
Обед										
Суп с рисовой крупой с мясом курицы	136	20/250	10,86	9,02	20,27	264,7	153	29,82	1,62	20,3
Бутерброд с сыром	3	50	8	4,2	23,7	168	0			0,9
Котлета из говядины	416	55	9	7	6	187	7,84	15,19	1,43	
Каша рассыпчатая гречневая	255	200	7,87	5,23	42,21	247,39	21	129	209,23	1,6
Кофейный напиток	762	200	1,5	1,7	21,6	111	10,8	0,7	0,009	0
Хлеб ржаной		60	3,19	0,6	24,2	117	10,8	12	1,74	
Итого:			33,66	25,35	117,7	956,97	91,24	193,51	214,23	23,65
Среда (8-й день)										
Завтрак										
Каша рисовая с маслом	354	200/15	6,15	16	4,6	364	10,55	33,33	0,51	1,06
Кисель фруктовый	948	200	1,44	0	24,2	110	0,93	0,62	0,02	0,36
Хлеб пшеничный		55	4,19	0,49	27,3	134	11	7,7	0,61	0
Итого:			11,78	16,49	56,1	608	22,48	41,65	1,14	1,42
Обед										
Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	0,8	5,7
Рассольник ленинградский со сметаной	129	250/20	10	2	18	351,8	39,42	28,45	0,995	18
Рыба жареная	310	50	12,44	12,5	4,8	120,7	34,11	46,46	0,72	1,49
Картофель отварной с маслом	759	200	6,23	8,6	7,6	203	56,19	43,7	129,2	36,16

Чай с молоком	628	200	1,6	1,6	17,3	87	60,3	7,04	0,03	0,65
Хлеб ржаной		60	4,2	0,6	24,2	117	10,8	12	1,74	
Итого:			35,33	28,95	76,92	935,84	221,91	150,19	133,485	62
Четверг (9-й день)										
Завтрак										
Каша гречневая молочная с маслом	257	15/200	7,87	5,2	42,2	247,9	21	129,3	4,34	1,6
Чай с лимоном	628	200	0,39	0,01	20,9	83,09	4,4	1,2	2,26	4
Хлеб пшеничный		* 55	4,19	0,49	27,3	134	11	7,7	0,61	0
Сыр порционный		30	5,2	5,3	38,34	105,6	210	0	0	0,56
Итого:			17,65	11	128,74	570,59	246,4	138,2	7,21	6,16
Обед										
Икра свекольная	75	200	1,75	4,7	11,3	190,8	28,09	16,98	6,09	7,9
Суп геркулесовый	136	5/250	10,86	4,1	22	241,83	24,27	37,3	1,9	16,8
Плов из курицы	403	200	11,5	13,2	53,8	437	26,91	61,62	3,22	2,35
Чай с сахаром	628	200	0,2	0	15,02	58	0,4	0	0,06	0
Хлеб ржаной		60	3,19	0,6	24,2	117	10,8	12	1,74	
Итого:			27,5	22,6	126,32	1044,63	90,47	127,9	13,01	27,05
Пятница (10-й день)										
Завтрак										
Суп молочный с мак. изделиями	161	250	6,2	6,3	22,4	162	153,8	20,7	1,07	1,62
Сок фруктовый	586	200	16		27,2	198,1	0,78	0,41	0,06	0,6
Хлеб пшеничный		55	4,19	0,49	27,3	134	11	7,7	0,61	0
Масло порционное	63	20	0,16	14,5	0,26	150	4,8	0,1	0,04	0
Итого:			26,55	21,29	77,16	644,1	170,38	28,5	1,72	1,62
Обед										
Суп гороховый	138	250	11,4	4,2	22,8	188	37,04	13,36	2,95	11,8
Капуста тушеная	235	100	1,9	10,17	6,66	127,92	0,01	9,1	0,39	0,06
Птица отварная	679	50	14,9	14,35	0,5	190,6	1,28	1,33	0,12	0,01
Рис отварной	465	150	3,87	5,33	41,8	231,2	5,76	27,03	0,552	
Компот из свежих яблок	586	200	16		4,52	188,1	0,78	0,41	0,06	0,17
Хлеб ржаной		55	3,14	0,6	24,2	117	10,8	12	1,74	
Итого:			51,21	34,65	100,48	1042,82	55,67	63,23	5,812	12,04