

Согласовано

Начальник ТУ Управления Роспотребнадзора
по Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре
в городе Нягани и Октябрьском районе

К.В. Шамазаров

2018 г.

25.09

7/3 х н.р. 25.09.2018

01.09.2018



Утверждаю

Директор МКОУ "Комсомольская ООШ"

Г.В. Гавриловская

2018 г.

01.09

01.09



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Комсомольская основная общеобразовательная школа"

Перспективное 10-дневное меню на осенне-зимний период (с 7 до 10 лет)

1 день	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
	завтрак													
№114	Каша молочная пшеничная	250	5,65	3,96	1,23	104,13	0,004	0,12	0,004	0	24,2	18	2,8	0,2
№207	Бутерброд хлеб с маслом и сыром	60/20/10	5,38	7,81	31,8	263	0,12	0,25	0,04	0,83	7,3	52,5	18	1,1
№286	кофейный напиток	200	3,08	3,52	19,13	118,69	0,02	0,6	0,03	0	121,4	50,33	3,7	0,4
	банан	100	1,5	0,5	11	95	0	22	0	0	0	0	0	0
	итого	630	15,61	15,79	63,16	580,82	0,144	22,97	0,074	0,83	152,9	120,83	24,5	1,7
	обед													
№16	салат из свежих огурцов	60	0,72	10,08	0,3	65,21	0,03	9,1	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
№37	борщ из свежей капусты со сметаной	250	14,3	4,8	25,74	104,23	0,06	6,28	0,3	0,7	190,2	156,6	18,48	0,3
№193	жаркое по-домашнему	200	10,98	14	34,2	399	0,07	13,1	0	3,3	170	170	21,8	0,9
№274	компот из с/ф	200	1,4	0	29	116,2	3,5	3,4	0	0	17	100,2	8	0
	хлеб	60	4,98	4,08	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	710	32,38	32,96	118,1	820,24	3,75	31,88	0,31	9,66	411,93	528,22	80,82	2,15
	итого за день	1340	47,99	48,75	181,26	1401,06	3,894	54,85	0,384	10,49	564,83	649,05	105,32	3,85
	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
	завтрак						В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
	огурец соленый	60	0	0	0,004	36								
№192	печень по строгановски	120	15,71	13,68	12	285,98	0	0,3	0	0	76,5	140,6	20,5	0,94
№224	рис отварной	200	5,18	6,82	31,8	141,87	0,07	0	0,04	0,8	0,3	50	13	0,4
№300	чай	200	3,1	3,5	23,1	48,6	0,02	0,6	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
	хлеб пшеничный	60	4,9	4,8	28,8	135,6	0	0,06	0,005	0	0,12	0	0	0
	итого	640	28,89	28,8	95,7	612,05	0,09	0,9	0,07	0,8	197,8	240,93	37,2	1,74
	обед													
№4	салат из свежей капусты и моркови	60	1	10,16	4,6	93,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
№42	рассольник Ленинградский	250	7,38	11,32	16,41	163	0,25	3,68	0,04	1	45,3	195,4	18,5	0,3
№185	запеканка картофельная с мясом	200	19,1	19,13	22,66	353,9	0,04	10,1	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
№285	Компот из свеж. яблок	200	0,1	0	58,21	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	770	31,56	31,23	126,14	756,57	0,46	36,53	0,19	7,57	109,09	364,11	76,89	3,81
	итого за день	1410	60,45	60,03	221,84	1368,62	0,55	37,43	0,26	8,37	306,89	605,04	114,09	5,55

	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
3 день	завтрак													
№227	овощное рагу с мясом	200	3,6	3,5	23,5	140,7	0,003	0,64	0,48	0,88	141	37,12	23,44	0,72
№ 189	печенье	60	10,6	11,7	5,7	176,7	0,09	0	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
	хлеб пшеничный	60	4,9	0,78	28,86	135,6	0	0,06	0,005	0	0,12	0	0	0
№289	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	26	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
	итого	520	19,17	15,99	86,5	514,62	0,095	2,64	0,49	2,09	173,74	134,93	37,65	2,12
	обед													
№ 1	винегрет	60	1,26	1,14	8,32	129,2	0,01	1,85	0	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14
№62	щи из свежей капусты	250	2,23	9,78	11,4	142,9	0,1	8,64	0,036	0,28	61,2	123,7	15,84	0,82
№219	Гречка отварная	200	5,82	3,62	30	175,87	0,2	0	0,26	1,44	16	158,93	50	0,87
№180	гуляш из мяса	120	23,32	28,95	4,7	370,15	0,37	13,8	0,1	1,6	10,8	320	22,5	1,1
	Сок фруктовый	200	0	0	0	94	0,02	26	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
	хлеб	60	4,98	0,78	32,82	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	830	37,61	44,27	87,24	1047,72	0,79	50,29	0,426	8,98	253,67	751,49	129,81	4,73
	итого за день	1350	56,78	60,26	173,74	1562,34	0,885	52,93	0,916	11,07	427,41	886,42	167,46	6,85

	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
4 день	завтрак													
№72	суп из рыбных консерв	250	17,12	15,24	44,67	234,32	0,1	0,5	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
№334	сдоба	70	15,18	16,81	31,8	141,87	6,07	1,5	0,04	0,83	0,3	48	14,5	0,5
№ 294	чай с лимоном	200	3,1	3,5	23,1	132	0,02	26	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
	фрукт	100	0,32	0	12,55	48,3		23						
	итого	620	35,72	35,55	112,12	556,49	6,19	51	0,15	1,41	352,71	425,65	54,48	2,04
	обед													
№23	салат из зел. горои лука	60	1,26	5,08	7,76	94,3	0,01	2,36	0	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
№13	Суп с клецками	250	2,45	4,89	10,36	167,2	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
№241	картофельное пюре	150	4,2	6,13	19,13	149,58	0,26	16,4	0		6,4	120	10	0,8
№171	рыба запеченная в смет. С-се	70/30	10,2	6,71	10,23	303,87	0,001	3,89	0		129,4	95,1	31,5	0,8
	чай	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01		0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	820	23,77	23,59	97,35	897,42	0,684	22,7	0,04	122,54	344	233	70,03	100,76
	итого за день	1440	59,49	59,14	209,47	1453,91	6,874	73,7	0,19	123,95	696,71	658,65	124,51	102,8

	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
5 день	завтрак													
№124	Макароны с сыром	200	9,43	11,01	45,23	207,35	0,004	0,8	0,06	1,1	176	46,4	29,3	0,9
	салат из вар свеклы	60	9,4	15,9	28,8	77,4	0,21	0,16	0,09	1,83	213,16	293,76	49,88	2,73
	хлеб пшеничный	60	4,9	0,78	28,86	135,6	0	0,06	0,005	0	0,12	0	0	0
№294	чай с лимоном	200	0,1	0	20	75,8	0,002	12	0	0	11	0,6	0,6	0,03
	фрукт	100	0,6	0	13,5	47	0	36	0,012	0	0,06	0	0	12,84

	итого	620	24,43	27,69	136,39	543,15	0,216	49,02	0,15	2,93	400,16	340,76	79,78	3,66
	обед													
	нарезка из свежих помидоров	60	1,37	5,29	11,39	18,9	0,05	6,2	0,09	2,53	33,33	33,84	20,14	1,08
№48	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,12	6,12	12,48	193,6	0,012	4,2	0,03	0,02	157,5	90	5,4	0,9
№235	Капуста тушенная	150	2,85	3,34	17,06	83,2	0,16	8,3	0,05	0,7	240,5	104,3	53,6	1,9
№189	Котлета мясная	70/30	12,3	12,7	10,4	196,3	0,1	0,76	0,05	1,5	129,4	95,1	31,5	1,91
№221	Компот из с/ф	200	0,1	0	20	80,5	0	0,75	0	0	17,2	28,8	13,8	0,04
	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	1380	28,72	28,23	100,19	708,1	0,18	20,21	0,14	0,14	420,6	337	35,4	1,45
	итого за день		53,15	55,92	236,58	1251,25	0,396	69,23	0,29	3,07	820,76	677,76	115,18	5,11

наименование блюда		масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
6 день	завтрак													
№132	запеканка творожная	200	12,6	4,8	24,2	105,3	0,16	0,5	0,02	0,08	92,5	104,06	26,53	0,73
№269	Какао	200	3,36	3,93	12,5	168,96	0,02	0,6	0,03	0	121,4	50,33	3,7	0,4
	фрукт	100	1,1	0	11,5	53	0,02	50	0	0	16	13	6	1,8
	итого	500	17,06	8,73	48,2	327,26	94,3	51,1	11,09	66,91	221,5	206,89	48,23	2,23
	обед													
№2	салат студенческий	60	1,14	10,14	11,54	89	0,03	3,4	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
№45	Суп гороховый	250	6,03	7,28	19,64	198,2	0,1	7,5	0,05	2,8	39,2	127,5	34,4	1,5
№118	биточек мясной	70/30	16,52	8,03	17,51	160,29	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93
№224	карт. пюре	200	7,33	10,3	39,73	137,2	0,06	0	0	0,36	57,06	160,8	17	0,6
№282	Компот курага чернослив	200	0,25	0	28,35	93	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	870	36,25	36,53	145,63	813,29	0,41	21,2	1,08	13,22	185,53	597,2	132,46	5,51
	итого за день	1370	53,31	45,26	193,83	1140,55	94,71	72,3	12,17	80,13	407,03	804,09	180,69	7,74

наименование блюда		масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
7 день	завтрак													
№53	оладья из печени	70/30	18,38	20,67	36,08	248	0,15	0,61	0,31	2,33	344,7	515,1	56	0,65
	салат из марскойкапусты	60	0,45	0	0,05	58								
№1	рис отварной	200	17,6	15,9	68,8	140,8	0,21	0,16	0,09	1,83	213,16	293,76	49,88	2,73
№300	чай	200	0,1	0	24,6	75,8	0,002	2	0	0	11	0,6	0,6	0,03
	фрукт	100	0,05	0,012	14,6	69	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого	660	36,58	36,582	144,13	591,6	0,362	2,77	0,4	4,16	568,86	809,46	106,48	3,41
	обед													
	помидор в соб. Соку	60	0,84	5,06	11,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
№43	Свекольник	250	9,76	6,82	29,01	175,1	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2
№202	плов	200	10,12	6,12	47,29	143,9	0,008	0	0	0,9	63,47	46,4	21,87	0,7
№221	кисель	200	0,1	0	20	80,5	0	0,75	0	0	17,2	28,8	13,8	0,04
	хлеб	60	4,8	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	780	25,62	18,78	136,48	605,12	0,288	49,72	0,42	6,95	158,83	320,08	109,87	3,93
	итого за день	1440	62,2	55,362	280,61	1196,72	0,65	52,49	0,82	11,11	727,69	1129,54	216,35	7,34

	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
8 день	завтрак													
№181	омлет	200	10,33	9,498	16,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,3
	сосиска отварная	70	2,1	4,2	4,5	115								
	хлеб пшеничный белый	60	1,6	1,23	21,5	51,2	0	0,06	0,005	0	0,12	0	0	0
№289	Чай из шиповника	200	0,1	0	20	75,8	0,002	2	0	0	11	0,6	0,6	0,03
	итого	530	14,13	14,928	62,49	449,38	0,192	3,45	0,055	0,56	159,81	202,83	50,36	1,33
	обед													
№71	суп молочный с гренками	250	3,49	13,4	4,26	223,81	0,025	5,6	0	0,4	23	13,6	4,1	0,4
	пюре гороховое	200	16,95	11,96	0,72									
№17	тефтель " ежик "	70/30	12	10,36	0,3	250	0,4	12,8	0,03	3,5	127,9	292,5	19,6	1,9
№283	Компот из чернослива	200	0,56	0	127,3	113,79	0,03	22,1	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	810	37,98	36,5	161,44	723,2	0,545	40,5	0,21	6,75	214,2	413,63	75,53	3,72
	итого за день	1340	52,11	51,428	223,93	1172,58	0,737	43,95	0,265	7,31	374,01	616,46	125,89	5,05

	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
9 день	завтрак													
	картофельное пюре	200	7,2	6,7	39,5	216	0,1	1,3	0,04	1,95	131	241	39	1,13
№219	сельдь/яйцо	40/20	10,58	11,3	19,03	156,7	0,05	2,6	0	0,38	11,5	80,1	12,9	1,45
№286	кофейный напиток	200	3,4	3,9	36	118	0,02	0,6	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
	хлеб пшеничный	50	1,6	1,23	21,5	51,2	0	0,06	0,005	0	0,12	0	0	0
	ФРУКТ	100	10,15	9,25	30	86,3	0,04	12	0	0	10	34,5	6,5	0,5
	итого	610	32,93	32,38	146,03	628,2	0,21	16,56	0,075	2,33	273,62	405,93	62,1	3,48
	обед													
	нарезка из свежих огурцов	60	1,6	10	9,5	95,63	0,065	11,86	0	2,38	37,6	54,66	24,78	0,3
№42	суп из рыбных консервов	250	3,33	15,48	21,29	189	0,05	1,44	0,13	0,18	67,95	92,02	22,84	0,41
№189	гуляш	120	11,98	0,78	28,86	235,8	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	сок фруктовый	200	0,1	0	20	80,5	0	21	0	0	17,2	28,8	13,8	0,04
	макаронные отварные	200	9,15	0,56	24,56	124,2	0,02	5	0	0,4	19	16	12,23	2,3
	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	890	26,16	26,82	104,21	725,13	0,225	39,3	0,13	4,13	155,55	254,48	93,45	3,45
	и того за день	1500	59,09	59,2	250,24	1353,33	0,435	55,86	0,205	6,46	429,17	660,41	155,55	6,93

	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
10 день	завтрак													
№113	гречка отварная	60												
	котлета мясная	70/30												
№4	Салат из свеж . Капусты и моркови	100	1	10,16	4,6	68,2	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
№10	хлеб	60	16,6	15,9	38,8	240,8	0,21	0,16	0,09	1,83	213,16	293,76	49,88	2,73
№57	кофейный напиток	200	4,13	4,81	46,57	163,9	0,039	1,1	0,02	0	134,54	146,36	20,8	0,86
	итого	520	21,73	30,87	89,97	472,9	0,309	24,01	0,23	6,87	360,44	463,98	88,88	4,41

	обед														
№51	Суп крестьянский	250	9,25	10,37	16,38	236,8	0,16	12,7	0,036	1,29	98,4	112,8	24,9	1,56	
№241	капуста с сосиской	200	4,48	7,71	35,32	105,3									
№274	Компот из с/ф	200	7,12	8,6	21	215,3	0,1	11,3	0	0,2	180,3	150,3	11,4	2,3	
	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4	
	итого	710	25,83	17,09	101,56	693	0,35	24	0,036	2,66	292,5	326,1	56,1	4,26	
	итого за день	1230	47,56	47,96	191,53	1165,9	0,659	48,01	0,266	9,53	652,94	790,08	144,98	8,67	

	Б	Ж	У	Ккал	вит С								
Итого за 10 дней	581,89	582,44	2296,97	13066,26	504,89								