

Согласовано

Утверждаю
с Территориальным отделом в городе Ирбит,
Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском,
Таборинском и Туринском районах
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области



Директор МОУ «Рудновская ООШ»

С.К. Хайруллина

Приказ № 61-од

от «31» августа 2021г.

Примерное десятидневное меню
пищевой ценности приготовленных блюд
(возрастная группа от 11 лет и старше)

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг.цен. ккал С	Минер.вещества(мг)				Витамины(мг)		
			белки	жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	С	А
1 день													
87	Суп с рыбными консервами(в масле)	250	8,61	68,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20
301	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
868	Компот из кураги с витамином «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб витаминизированный	60	3,68	1,28	25,12	186,66	19,8			3,36	0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14,0	10,0	67,2	0,31	0,07		
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,00	75,8	220	0,03	10,0	0,00
	Итого:		32,94	30,76	75,88	740,86							
2 день													
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	133	0,07	0,00	25,20
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
833	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,60	0,01
13	Салат из свежих овощей	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
	Витаминизированный напиток	200											
	Хлеб витаминизированный	60	3,68	1,28	25,12	186,66	19,8			3,36	0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14,0	10,0	67,2	0,31	0,07		
	Итого:		32,12	32,17	123,42	961,54							
3 день													
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
304	Рис отварной	180	4,28	7,2	0,39	226,58	1,36	43		0,59		0	
245	Рыба припущенная	100	19,43	1,19	0,31	90,00	19,50	9,38	164,88	0,51	0,05	1,41	7,50
833	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,60	0,01
876	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстракт.	200	0,00	0,00	9,98	37,4	0,2	0,00		0,04			
	Хлеб витаминизированный	60	3,68	1,28	25,12	186,66	19,8			3,36	0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14,0	10,0	67,2	0,31	0,07		
	Итого:		36,25	17,67	59,27	737,13							

4 день

187	Ши из сежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,10	0,82	0,37
	Сыр порциями												
859	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00		2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
	Хлеб витаминизированный	60	3,68	1,28	25,12	186,66	19,8			3,36	0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14,0	10,0	67,2	0,31	0,07		
847	Фрукт свежий (банан)	200	1,5	0,00	22,0	95	7,2	37,8	25,2	0,5	0	9	0
	Итого:		40,76	29,54	106,66	718,81							

5 день

201	Суп крестьянский с ячневой крупой с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
421	Макаронные запеченные с сыром со сметаной	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	177,25	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
	Витаминный напиток	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
	Хлеб витаминизированный	60	3,68	1,28	25,12	186,66	19,8			3,36	0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14,0	10,0	67,2	0,31	0,07		
	Итого:		44,27	34,37	109,96	977,47							

6 день

170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,3	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
591	Гуляш мясной	100/50	23,80	19,52	5,47	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
876	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстракт.	200	0,00	0,00	9,98	37,4	0,2	0,00		0,04			
	Хлеб витаминизированный	60	3,68	1,28	25,12	186,66	19,8			3,36	0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14,0	10,0	67,2	0,31	0,07		
	Итого:		40,84	32,92	210,14	820,49							

7 день

208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
690	Печень по - строгановский	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84
	Обогащенный напиток												
	Свежий овощ (помидор,огурец)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
	Хлеб витаминизированный	60	3,68	1,28	25,12	186,66	19,8			3,36	0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14,0	10,0	67,2	0,31	0,07		

	Итого:		30,53	25,65	76,37	673,20							
8 день													
64	Суп –пюре из картофеля с гренками	250/25	5,33	7,68	28,0	205,00	68,63	31,13	76,80	1,23	0,12	6,08	0,00
161	Пюре - гороховое	180	15,55	3,76	33,62	233,2	119,6			4,64	0,32		
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
833	Соус красный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,60	0,01
868	Компот из кураги с витамином «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб витаминизированный	60	3,68	1,28	25,12	186,66	19,8			3,36	0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14,0	10,0	67,2	0,31	0,07		
	Итого:		43,52	24,99	134,34	1009,95							
9 день													
202	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,00
302	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
876	Кисель с витамином «С»	200	0,00	0,00	9,98	37,4	0,02	0,00		0,04	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминизированный	60	3,68	1,28	25,12	186,66	19,8			3,36	0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14,0	10,0	67,2	0,31	0,07		
	Итого:		33,76	30,49	92,45	8832,67							
10 день													
204	Суп картофельный с крупой	250	2,68	17,14	104,50	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11			
436	Жаркое по- домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
	Обогащенный напиток	200											
	Хлеб витаминизированный	60	3,68	1,28	25,12	186,66	19,8			3,36	0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14,0	10,0	67,2	0,31	0,07		
	Итого:		36,49	26,37	152,62	492,16							