

Согласовано

Десятидневное меню для обучающихся в МКОУ "ЦО "Ольга" ОМО"



Утверждено
МКОУ "ЦО "Ольга" ОМО"

Щелко Н.В.

Наименование	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептов	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность				Минеральные вещества		Витамины		
				Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Fe	В1	В2	С

Понедельник Первая неделя

Завтрак

Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	2017	175	220	8.90	10.34	31.79	257.40	146.9	2.4	0.22	0.21	0.56		
Сыр (порцирами)	2017	2	30	7.95	18.90	0.21	99.30	256.50	0.28	0.39	0.72	76.00		
Хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	2.97	1.11	19.60	100.60	9.20	0.70	0.07	0.03	0.00		
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	3.23	0.59	16.40	85.70	17.23	1.92	0.09	0.04	0.00		
Чай с сахаром	2017	376	200	0.10	0.03	9.10	25.00	0.26	0.03	0.00	0.00	0.00		
Джем/Повидло	к/к	к/к	20	0.10	0.00	14.32	57.68	2.40	0.08	0.00	0.48	0.00		
Итого:			550.00	23.25	30.97	91.42	625.68	312.85	5.41	0.32	1.12	56.67		

Обед

Суп картофельный с бобовыми и курой отварной	2018	67	200	6.20	4.10	25.50	169.00	25.46	1.82	0.17	0.06	3.73		
Печень по-Строгановски 60/20	2018	132	80	14.20	10.23	1.98	125.60	32.80	4.70	0.19	8.37	321.33		
Греча отварная рассыпчатая	2018	302	160	9.70	6.48	41.50	246.40	15.50	5.00	0.21	0.13	0.00		
Огурцы свежие	2017	71	80	0.50	2.70	1.80	33.00	12.29	0.32	0.01	0.02	2.30		
Хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	2.97	1.11	19.60	100.60	9.20	0.70	0.07	0.03	0.00		
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	3.23	0.59	16.40	85.70	17.23	1.92	0.09	0.04	0.00		
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0.04	0.00	16.48	75.36	6.40	0.18	0.01	1.08	0.00		
Итого:			800	36.84	25.21	123.26	835.66	118.88	14.64	0.75	9.73	327.36		
Итого за день:			1350.00	60.09	56.18	214.68	1461.34	431.73	20.05	1.07	10.84	384.03		

Вторник Первая неделя

Завтрак

Пюре картофельное	2017	312	170	3.49	5.06	16.90	97.60	32.40	0.99	0.12	8.10	11.10		
-------------------	------	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	------	------	------	-------	--	--

Макаронные изделия отварные маслом сливочн	2018	227	150	5.50	4.20	33.30	196.00	9.31	0.74	0.06	0.02	0.00
рыба приспущенная с овощами			60	7.90	9.95	11.79	168.00	50.00	0.66	0.50	0.20	1.70
Чай с сахаром и лимоном	2018	298	200	0.01	0.02	4.6	18	0.13	0.01	0	0	0
яблоко	2018		100	0.40	0.20	19.10	71.00	14.03	12.90	0.01	0.26	11.00
Итого:			510	13.81	14.37	68.79	453.00	73.47	14.31	0.57	0.48	12.70

Обед

Суп Метеллица с крутой и яйцом	2011	101	200	14.80	15.70	86.70	209.40	39.74	0.91	0.62	0.30	14.98
Котлеты, биточки, пинцели с соусом №332	2018	102	100	14.10	13.44	14.85	222.10	35.30	1.30	0.09	0.02	1.10
Картофель отварной с маслом слив	2018	146	180	5.16	6.30	32.89	192.30	18.50	1.63	0.16	0.12	6.20
Салат из отварной свеклы с огурцом	2018	30	100	0.7	5.3	3.7	65	16.88	0.55	0.01	0.01	0.6
Компот из свежих яблок	2018	310	200	0.20	0.10	17.20	69.00	6.03	0.80	0.01	0.01	1.60
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	2.97	1.11	19.60	100.60	9.20	0.70	0.07	0.03	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	3.23	0.59	16.40	85.70	17.23	1.92	0.09	0.04	0.00
Итого:			860	41.16	42.54	191.34	944.10	142.88	7.81	1.05	0.52	24.48
Итого за день:			1370.00	54.97	56.91	260	1397.10	216.35	22.12	1.62	1.00	37.18

Питания Первая неделя

Завтрак

каша гречневая с маслом слив	2018	302	170	10.08	6.48	41.50	246.40	15.50	5.00	0.21	0.13	0.00
азу мясное			90	9.50	14.80	14.80	231.00					
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
блины прожары произ с джемом 60/10	2018	238/244	70	5.7	6.6	32.7	198.7	276.80	1.02	0.08	0.90	1.33
Какао на молоке	2018	304	200	5.40	5.96	15.70	110.30	110.40	0.88	0.03	0.13	0.52
Итого:			570	33.99	34.40	124.30	884.70	412.36	7.36	0.39	1.16	1.85

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	200	3.20	10.70	70.30	237.90	21.16	0.78	0.08	6.03	0.00
Котлета рыбная (минтай) с соусом	2018	85/250	100	12.13	9.50	11.53	183.00	35.47	0.84	0.13	0.10	35.17
Рис отварной	2018	187	150	5.83	6.30	37.60	201.00	55.30	1.21	0.07	0.06	8.48
Салат из свежих огурцов	2018	14	100	0.50	2.70	1.80	33.00	12.29	0.32	0.01	0.02	2.30
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0.04	0.00	16.48	75.36	6.40	0.18	0.01	1.08	0.00
Хлеб пшеничный/грени	к/к	к/к	60	6.30	6.40	23.80	179.00	76.80	1.10	0.08	0.06	0.08
Итого:			810	28.00	35.60	161.51	909.26	207.42	4.43	0.38	7.35	46.03
Итого за день:			1380.00	61.99	70.00	285.81	1793.96	619.78	11.79	0.77	8.51	47.88
Среднее значение за неделю:			1360	58.15	60.08	232.9	1492.68	364.89	14.59	1.16	11.55	125.69

Понедельник Вторая неделя

Завтрак

пельмени аппетитные	2018	227	200	22.00	34.00	60.00	625.00	9.31	0.74	0.06	0.02	0.00
Сыр (порциями)	2017	2	30	7.95	10.90	0.21	78.30	256.50	0.28	0.39	0.72	76.00
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	3.23	0.59	16.40	85.70	17.23	1.92	0.09	0.04	0.00
кисель из концентрата	2017	342	200	0.00	0.00	21.30	80.30	0.48	0.06	0.00	0.00	0.00
Итого:			510	36.49	46.05	117.51	967.60	293.18	3.46	0.61	0.78	76.00

Обед																		
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	2018	72	200	8.70	13.10	87.10	129.20	27.30	1.13	0.44	0.04	6.27						
Плов с отвар говяд	2018	123	180	10.30	10.70	28.10	236.60	14.40	2.35	0.07	0.10	0.90						
отруец консервированный	2008	17	100	0.50	2.80	2.20	36.00	6.00	0.22	0.01	0.01	2.28						
Компот из свежих яблок	2018	310	200	0.20	0.10	17.20	69.00	6.03	0.80	0.01	0.01	1.60						
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.08						
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00						
Итого:			760	27.71	27.44	157.10	594.76	65.69	5.13	0.61	0.22	11.13						
Итого за день:			1270.00	64.20	73.49	275	1562.36	358.87	8.59	1.22	1.00	87.13						
Вторник Вторая неделя																		
Завтрак																		
картофельная запеканка с мясом	2017	312	200	17.20	19.20	20.20	321.00	14.03	2.15	0.04	0.09	1.38						
салат из морской капусты	2008	2.4	80	0.80	0.16	0.24	5.60	0.06	0.17	0.01	0.01	3.00						
Чай с сахаром и лимоном	2018	300	200	0.20	0.03	9.30	38.00	2.73	0.06	0.00	0.00	1.12						
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00						
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00						
Итого:			560	26	20	52	489	29	3	0	0	6						
Обед																		
Борщ "Дальневосточный" со сметаной		к/к	220	3.80	8.30	10.70	100.36	71.80	0.67	0.05	0.06	4.46						
Котлеты промыш промз,60/20 с соусом №332	2018	102	80	12.70	11.20	13.50	202.00	32.00	1.19	0.08	0.13	1.00						
Макaronные изделия отварные	2018	227	150	5.50	4.20	33.30	196.00	9.31	0.74	0.06	0.02	0.00						
Салат витаминный (св капуста, морковь, яблоко)	2018	24	60	0.45	1.35	3.25	28.00	10.80	0.27	0.01	0.01	1.90						
напиток из све/заморож ягод и плодов	2017	8	200	0.68	0.28	17.98	77.12	21.33	0.63	0.01	19.00	0.00						
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00						
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	2.25	0.87	15.15	77.43	6.90	0.54	0.05	0.02	0.00						
Итого:			810	28.69	26.76	113.48	779.21	161.80	4.50	0.33	19.24	7.36						
Итого за день:			1370.00	54.90	46.89	165.72	1267.77	190.58	7.51	0.46	19.39	12.86						
Среда Вторая неделя																		
Завтрак																		
пельмени с мясом	2017	175	190	12.43	8.41	66.10	254.10	15.18	1.01	0.132	1.3	9.30						
Бутерброд с сыром 40/20	2018	3	60		5.3	17.1	137	106.9	0.67	0.05	0.06	0.07						
Чай с сахаром и лимоном	2018	300	200	0.20	0.03	9.30	38.00	2.73	0.06	0.00	0.00	1.12						
фрукты по сезону	к/к	к/к	100	0.10	0.00	14.32	57.68	2.40	0.08	0.00	0.48	0.00						
Итого:			550	20.73	13.74	106.82	486.78	127.21	1.82	0.18	1.84	10.49						
Обед																		
Суп картоф с перловой кр. с рыб. консервами	2012	87	200	6.40	9.80	10.40	127.90	16.70	0.66	0.70	0.80	6.30						
кнели /котлета из кури	2018	144	70	15.3	21.7	8.9	194	22.18	1.25	0.04	0.11	0.44						
Пюре картофельное	2017	312	180	4.70	5.90	22.40	137.25	36.98	1.01	0.14	9.37	25.50						

Салат из отварной свеклы	2017	52	100	0.86	3.65	8.08	66.37	21.09	0.8	0.01	5.7	0
кисель из концентрата	2017	342	180	0.00	0.00	21.30	80.30	0.48	0.06	0.00	0.00	0.00
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00
Итого:			810	35.27	41.79	93.58	729.78	109.39	4.41	0.97	16.04	32.24
			1360.00	56.00	55.53	200.40	1216.56	236.60	6.23	1.16	17.88	42.73

Четверг Вторая неделя

Завтрак												
макаронны запеченные с сыром	2018	228	200	9.7	16	32.6	318	177.90	0.99	0.07	0.10	0.11
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	2.37	0.30	14.49	70.14	6.90	0.33	0.05	0.00	0.00
Напиток кофейный на молоке	2017	302	200	3.60	2.67	29.20	155.20	158.67	0.22	0.07	1.17	6.84
Джем/Ловидло или	к/к	к/к	30	0.10	0.00	14.32	57.68	2.40	0.08	0.00	0.48	0.00
исра кабачковая			60	7.60	4.40	0.40	74.60	12.21	0.30	0.02	0.02	4.10
Итого:			550	23.37	23.37	91.01	675.62	358.08	1.92	0.21	1.77	11.05

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	200	6.40	10.70	70.30	237.90	21.16	0.78	0.08	6.03	0.00
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2017	268/332	100	14.30	13.90	15.29	210.40	180.10	1.18	0.11	0.11	241.65
Капуста тушеная	2018	321	170	4.10	5.40	15.50	124.30	84.64	1.35	0.06	0.07	24.70
салат овощ(морковь+огурчик конст+горошек)	2018	20	60	0.90	4.00	2.80	54.00	14.30	0.33	0.04	0.04	2.30
кисель из концентрата	2017	342	200	0.00	0.00	21.30	80.30	0.48	0.06	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный/греники	к/к	к/к	30	2.30	3.20	11.90	89.80	38.40	0.60	0.04	0.03	0.04
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00

[illegible]

Обед

Борш с говядиной со сметаной	2011	81	200	1.90	5.30	10.80	86.30	23.61	0.77	0.03	0.04	6.38
Пюре рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	90	13.70	13.87	9.30	193.40	187.30	0.59	0.06	0.82	296.15
Рис отварной	2017	304	150	3.67	5.42	36.67	210.11	19.77	0.00	0.05	0.00	0.15
огурец консервированный	2017	47	60	1.03	3.01	5.1	51.62	31.47	0.4	0.01	11.93	0
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0.04	0.00	16.48	75.36	6.40	0.18	0.01	1.08	0.00
Хлеб пшеничный/грени		к/к	30	2.30	3.20	11.90	89.80	38.40	0.60	0.04	0.03	0.04
Хлеб ржано-пшеничный		к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00
Итого:			770.00	27.34	30.98	93.15	732.25	309.25	2.71	0.21	13.96	302.72
Итого за день:			1270.00	52.97	53.70	158.60	1272.43	457.25	9.93	0.61	27.50	337.59
Среднее значение за неделю:			1250.00	54.02	55.96	196.08	1295.47	348.63	7.20	0.77	14.03	104.96
Среднее значение за 10 дней:			1248.00	53.15	53.75	209.49	1313.11	335.51	9.76	0.92	11.92	114.68

ПНРОС, 2017. - 544 с.