Темникова Ольга
Владимировна
2023.09.01 10:51:44 +08'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
Темникова О.В.
_____

"01" сентября 2023г

Перспективное десятидневное меню для питания детей обучающихся
МБОУ "Тагнинская ООШ" МО "Заларинский район", в возрасте от 7 до 11 лет
в 2023-2024гг, осенне-зимне-весенний сезон

Меню составлено:
Ведущим специалистом по питанию
Комитета по образованию
администрации ЗГМО
Михайлик Н.Н. _____

I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Обед:																			
Маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22	10,07	5,5		12,48	17,58	0,0009		0,007	0,018	0,018	4,62		0,03	612
Суп картофельный с крупой	200	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	133
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/10	8,64	6,12	2,79	206,64	32,48	6,97	1	37,08	30,24	0,0012	0,009	0,07	0,008	0,013	89,64	2,6	0,65	451
Капуста тушеная	150	4,13	6,22	27,82	139,95	21,82	22,49	0,34	162	88,35	0,03	0,006	0,45	0,008	0,11	24,71			43
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,92	699
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед :	**864**	**24,62**	**23,76**	**89,25**	**778,6**	**221,9**	**86,27**	**3,61**	**335**	**279**	**0,0321**	**0,01502**	**1,26**	**0,14**	**0,17**	**152**	**2,6**	**24,3**	
Итого за день:		**24,62**	**23,76**	**89,25**	**778,6**	**221,9**	**86,27**	**3,61**	**335**	**279**	**0,032**	**0,01502**	**1,26**	**0,14**	**0,17**	**152**	**2,6**	**24,3**	

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
Обед:	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54 23 2020
Борщ из свежей	250/10/	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87		75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110
Печень (говяжья) по-строгановски	90	7	14	6,6	232,56	67,8	11,4	0,9	33,9	80	0,005		0,99	0,1	0,6	200	0,6		431
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	**909**	**24,26**	**27,11**	**121,17**	**925,33**	**283,17**	**95,89**	**2,02**	**347,18**	**392,04**	**0,039**	**0,00102**	**1,357**	**0,247**	**0,6602**	**258,92**	**0,8**	**11,776**	

III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Обед:																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07	54-33-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/20	2,25	3,5	18	135	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001			0,001	0,008	125,5	0,022	3,3	139
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/20	12	10,63	0,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	75	1,22	11,5	383
Рис отварной	150	0,54	4,86	32,77	180,3	5,4	2,85		1,73	0,7						22,5			302
Компот из свежих груш	200			2,4	96	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		21,4	631
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	6,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	3,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	**1046**	**21,52**	**22,35**	**1,77**	**798,95**	**182,28**	**60,07**	**2,76**	**287,8**	**352,1**	**0,021**	**0,009**	**2,229**	**0,172**	**0,156**	**223,9**	**1,242**	**37,29**	

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Обед:																			
Маринад овощной со свеклой	60	2,16	6,84	11,7	58,8	18,18	1,08		8,76	6,96			0,007	0,007	0,002	1,2		0,28	614
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,003	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Биточек из говядины с маслом сливочным	80/10	9,09	12,87	1,71	216,6	8,89	4,34	1,01	105,9	11,7	0,005		0,52	0,036	0,082	86,94	2,4	0,23	пром
Каша перловая	150	2,4	0,52	23,85	121,4	54	5,4	0,54	82,35	40,5					0,11				186
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	643
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	**869**	**26,37**	**26,59**	**105,11**	**820,5**	**217,5**	**85,22**	**3,27**	**373,9**	**214,5**	**0,015**	**0,00302**	**0,886**	**0,178**	**0,255**	**131,1**	**2,4**	**11,13**	

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Обед:																			
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-23-2020
Рассольник	250/15	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	0,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	108,25	0,005	0,85	132
Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности)	90	13,1	16,9	9	204,96	46,2	11,4	1,2	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	17,2	2,3	0,8	488
Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	216
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	**909**	**29,66**	**32,68**	**99,17**	**877,85**	**251**	**90,04**	**3,93**	**289,2**	**439,1**	**0,034**	**0,015**	**1,15**	**0,276**	**0,315**	**294,9**	**2,805**	**19,88**	

VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Обед:																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					2E-04	0,68		1,07	54-3з-2020
Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2	124
Тефтели из говядины с рисом	100	6,8	7	10,1	197,08	27,8	9,7	1,2	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	0,6	463
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02				54 1г 2020
Напиток апельсиновый	200			12,4	91	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,9	699
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	**869**	**21,35**	**13,9**	**103,23**	**783,6**	**162,5**	**60,41**	**3,66**	**178**	**276,7**	**0,05**	**2E-05**	**1,389**	**0,104**	**0,183**	**114,7**	**0,115**	**24,79**	

VII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Обед:																			
Маринад овощной с томатом	60	1,05	0,1	3,9	63,9	25,5	12,6		14,6	11,6			0,007	0,012	0,[illegible]03	0,72		0,28	612
Свекольник со сметаной и говядиной	250/10/30	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,[illegible]1	195,3		1,57	114
Котлета куриная с маслом сливочным	90/10	13	7,2	52,2	162	102	12,6	1,02	88	146				0,016	0,[illegible]2	64,8	2,2		436
Каша гречневая	150	5,5	6,22	37,1	139,95	29,1	22,4	1,13	216	117,8	0,03	0,008	0,45	0,01	[illegible]14	19,76			186
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	[illegible]02	10		8,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,[illegible]015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,[illegible]006			0,004	пром
Итого за обед:	**884**	**30,02**	**20,13**	**201,8**	**780,84**	**300,6**	**97,72**	**3,32**	**446,3**	**428**	**0,032**	**0,0095**	**0,492**	**0,143**	**0,484**	**290,5**	**2,2**	**10,27**	

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Обед:																			
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	2,18	5,64	54,45	25,84	2,96			96				0,001	0,0003	0,68		1,07	50
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12	10,63	10,62	186,16	45	12,13	0,80	165,4	117,5	0,02	0,007	0,75	0,07	0,125	125	1,22	6,5	374
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	**939**	**28,84**	**25,17**	**123,81**	**849,73**	**246**	**97,49**	**2,52**	**426,3**	**492,8**	**0,058**	**0,0378**	**1,109**	**0,218**	**0,1874**	**200,8**	**1,22**	**19,21**	

X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Обед:																			
Икра свекольная	60	1,65	0,2	5,7	50,7	21	18		14,6	11,6		0,0001	0,007	0,012	0,003	0,02		0,28	129
Суп овощной с говядиной	250/15	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	50	1,2	2,5	135
Бедро куриное отварное	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52			487
Макаронные из ния отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02				54-1г-2020
Компот из свеж яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	10,6	631
Хлеб пшеничн	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	**874**	**19,94**	**26,54**	**110,37**	**830,74**	**233,1**	**81**	**4,59**	**410**	**277**	**0**	**0,0021**	**0,26**	**0,15**	**0,27**	**120**	**2,5**	**13,4**	

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Обед:																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07	54-33-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140
Печень тушеная	100	14,96	16,55	19,8	240,38	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443
Каша пшеничная	150	5,5	3,22	37,1	87,45	29,1	22,49	0,01		7,8	0,03	0,001	0,45	0,01	0,14	24,7			302
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	**874**	**32,74**	**28,48**	**128,38**	**779,58**	**309**	**128,4**	**4,25**	**322,1**	**422,8**	**0,094**	**0,0021**	**1,779**	**0,261**	**0,4422**	**226,5**	**2,31**	**18,86**	