

"Согласовано"

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по КБР в г. Баксан

_____/Бекова М.Н./
" 06 " _____ 2017г

"Утверждаю"

Директор МКОУ СОШ №1 с.п.Нартан

_____/Р.Х.Шогонов/
" _____ 2017г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ СОШ №1 с.п.Нартан на 2017-2018 учебный год. (1 по 4 класс)

день: 1
возрастная
категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	энергети ч.ценнос ть, ккал	белки	жиры	углевод ы	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
411	каша рисовая	200/5г	235,50	4,53	7,68	35,81	0,3	4	0,35	0,00	8,7	30,6	11,10	0,39
	масло сливочное	15г	110,10	0,06	11,70	0,08	0	0	0,09	0,00	0	0	0,00	0,00
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60г	280,28	4,20	42,00	31,80	0,128	0	0,00	0,00	38,19	4,66	264,68	0,86
	итого:		684,38	8,79	61,38	82,02	0,43	4,00	0,44	0,00	46,89	35,26	275,78	1,25
Обед														
196	Щи из свежей капусты.	250/5г	205,25	5,15	6,61	31,23	0,159	40,73	0,03	0,00	73,75	90,9	39,75	2,39
572	сосиски говяжьи отварные	80г	124,80	9,36	10,80	4,40	0,122	0	0,00	0,00	5,6	12	109,60	1,52
753	гарнир макароны	150/5г	204,65	5,05	4,31	35,48	0,02	0	0,03	0,00	17	48,5	16,50	0,75
55	овощи свежие	60г	8,40	0,42		1,62	0,018	2,82	0,00	0,00	7	12,5	10,00	0,45
1010	чай с лимоном	200/15/7г	60,00			14,97	0,003	1,88	0,00	0,00	1,6	0,88	0,48	0,02
	хлеб пшеничный	50г	97,50	4,10	0,70	0,65	0,05	0	0,00	0,00	14	82	23,60	1,00
	хлеб ржаной	40г	81,45	2,64	0,48	0,48	0,02	0	0,00	0,00	11,6	80	29,20	0,80
	итого:		782,05	26,72	22,90	88,83	0,39	45,43	0,06	0,00	130,55	326,78	229,13	6,93
	итого за день:		1466,43	35,51	84,28	170,85	0,82	49,43	0,50	0,00	177,44	362,04	504,91	8,18

день: 2
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.							витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	яйцо отварное	1 шт	62,80	4,80	4,56	0,20	0,14	0	0,60	3,00	43	184	10,00	2,10
	масло сливочное	15г	110,10	0,06	11,70	0,08	0	0	0,09	0,00	0	0	0,00	0,00
	сыр голландский	15г	46,95	3,14	3,54	0,30	0,028	0	0,00	0,15	121,65	72,75	0,00	0,00
	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60г	280,28	4,20	42,00	31,80	0,128	0	0,00	0,00	38,19	4,66	264,68	0,86
	итого:		495,83	7,40	57,24	46,51	0,16	0,00	0,09	0,15	159,84	77,41	264,68	0,86
Обед														
221	суп гороховый	250г	244,25	7,31	5,86	39,80	0,135	16,6	0,02	1,80	33,75	52,55	23,05	1,39
658	котлеты	80г	239,21	19,13	12,73	11,14	0,125	1,56	0,04	0,33	57,05	253,35	33,35	2,75
744	гарнир пшено	150/5г	168,65	4,40	4,79	26,19	0,08	0	0,30	0,00	12	3,4	74,40	0,28
55	овощи	60г	9,00	0,24		2,04	0,03	20,4	0,00	0,00	7	12,5	10,00	0,45
924	кампот из св. плодов	200/20г	114,90	0,09		28,45	0,018	11,88	0,00	0,32	7,2	4,95	4,05	0,99
	хлеб пшеничный	50г	97,50	4,10	0,70	0,65	0,05	0	0,00	0,00	14	82	23,60	1,00
	хлеб ржаной	40г	81,45	2,64	0,48	0,48	0,02	0	0,00	0,00	11,6	80	29,20	0,80
	итого:		577,28	37,91	24,56	108,75	0,46	50,44	0,36	2,45	142,60	488,75	197,65	7,66
	итого за день:		1073,11	45,31	81,80	155,26	0,61	50,44	0,45	2,60	302,44	566,16	462,33	8,52

день: 3
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.							витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	сырок глазированный	40г	148,00	3,32	9,40	12,56	0	0	0,00	0,00	65,6	60,4	0,00	0,00
	масло сливочное	15г	110,10	0,06	11,70	0,08	0	0	0,09	0,00	0	0	0,00	0,00
	сыр голландский	15г	46,95	3,14	3,54	0,30	0,028	0	0,00	0,15	121,65	72,75	0,00	0,00
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60г	280,28	4,20	42,00	31,80	0,128	0	0,00	0,00	38,19	4,66	264,68	0,86
	итого:		643,83	10,72	66,64	59,07	0,16	0,00	0,09	0,15	225,44	137,81	264,68	0,86
Обед														
219	суп картофельный с рисом	250/5г	212,05	2,30	6,70	23,00	0,086	9,49	0,33	0,00	26,3	31,35	27,40	38,40
519	рыба (минтай)	80г	112,35	12,60	5,14	3,28	0,104	0	0,00	1,05	13	123,15	15,85	123,78
744	гарнир гречка	150/5г	195,15	4,80	5,06	31,73	0,25	0	0,03	0,00	27,5	145,5	56,50	1,60
	фрукты	100г	54,00	8,00		13,10	0,02	6,6	0,00	0,00	5	17	25,00	0,40
1009	чай с сахар	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50г	97,50	4,10	0,70	0,65	0,05	0	0,00	0,00	14	82	23,60	1,00
	хлеб ржаной	40г	81,45	2,64	0,48	0,48	0,02	0	0,00	0,00	11,6	80	29,20	0,80
	итого:		811,00	34,44	18,08	86,57	0,53	16,09	0,36	1,05	97,40	479,00	177,55	165,98
	итого за день:		1454,83	45,16	84,72	145,64	0,69	16,09	0,45	1,20	322,84	616,81	442,23	166,84

день: 4
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	каша рисовая	200/5г	235,50	4,53	7,68	35,81	0,3	4	0,35	0,00	8,7	30,6	11,10	0,39
	масло сливочное	15г	110,10	0,06	11,70	0,08	0	0	0,09	0,00	0	0	0,00	0,00
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60г	280,28	4,20	42,00	31,80	0,128	0	0,00	0,00	38,19	4,66	264,68	0,86
	итого:		684,38	8,79	61,38	82,02	0,43	4,00	0,44	0,00	46,89	35,26	275,78	1,25
Обед														
176	Борщ	250/5г	185,25	3,88	6,61	28,00	0,178	37,57	0,33	0,00	72	56,2	42,25	39,55
699	куры отварные с соусом	80/50	234,04	14,93	16,76	4,35	9,63	0,84	9,63	0,00	14,95	124,1	3,90	1,02
753	гарнир макароны	150/5г	204,65	5,05	4,31	35,48	0,02	0	0,03	0,00	17	48,5	16,50	0,75
55	овощи	60г	8,40	0,42	0,00	1,62	0,018	2,82	0,00	0,00	7	12,5	10,00	0,45
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50г	97,50	4,10	0,70	0,65	0,05	0	0,00	0,00	14	82	23,60	1,00
	хлеб ржаной	40г	81,45	2,64	0,48	0,48	0,02	0	0,00	0,00	11,6	80	29,20	0,80
	итого:		869,79	31,02	28,86	84,91	9,92	41,23	9,99	0,00	136,55	403,30	125,45	43,57
	итого за день:		1554,17	39,81	90,24	166,93	10,34	45,23	10,43	0,00	183,44	438,56	401,23	44,82

день: 5
 возрастная
 категория: 7-11 лет

№ рец.							витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	энергети ч.ценнос ть, ккал	белки	жиры	углевод ы	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	сырок глазированный	40г	148,00	3,32	9,40	12,56	0	0	0,00	0,00	65,6	60,4	0,00	0,00
	масло сливочное	15г	110,10	0,06	11,70	0,08	0	0	0,09	0,00	0	0	0,00	0,00
	сыр голландский	15г	46,95	3,14	3,54	0,30	0,028	0	0,00	0,15	121,65	72,75	0,00	0,00
1025	какао	200/20г	130,00	2,80	3,50	24,40	0,24	4	0,32	0,00	120	4,2	95,00	0,10
	хлеб пшеничный	60г	280,28	4,20	42,00	31,80	0,128	0	0,00	0,00	38,19	4,66	264,68	0,86
	итого:		715,33	13,52	70,14	69,14	0,40	4,00	0,41	0,15	345,44	142,01	359,68	0,96
Обед														
223	суп картофельный с макаронами	250/5г	165,00	2,70	6,70	22,70	0,086	8,36	0,03	0,00	27,05	30,6	26,80	38,42
669	тефтели	80/50	244,54	16,18	15,60	8,47	0,114	0,84	0,73	0,30	23	201,3	25,65	2,41
744	гарнир пшено	150/5г	168,65	4,40	4,79	26,19	0,08	0	0,30	0,00	12	3,4	74,40	0,28
55	овощи	60г	0,24	2,04	0,00	9,00	0,03	20,4	0,00	0,00	7	12,5	10,00	0,45
1009	чай с сахар	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50г	97,50	4,10	0,70	0,65	0,05	0	0,00	0,00	14	82	23,60	1,00
	хлеб ржаной	40г	81,45	2,64	0,48	0,48	0,02	0	0,00	0,00	11,6	80	29,20	0,80
	итого:		815,88	32,06	28,27	81,82	0,38	29,60	1,06	0,30	94,65	409,80	189,65	43,36
	итого за день:		1531,21	45,58	98,41	150,96	0,78	33,60	1,47	0,45	440,09	551,81	549,33	44,32

день: 6
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.							витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	каша манная	200/5г.	204,30	4,72	7,54	28,48	20,24	4	0,35	0,00	128,2	115,2	17,80	0,42
	масло сливочное	15г	110,10	0,06	11,70	0,08	0	0	0,09	0,00	0	0	0,00	0,00
	сыр голландский	15г	46,95	3,14	3,54	0,30	0,028	0	0,00	0,15	121,65	72,75	0,00	0,00
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60г	280,28	4,20	42,00	31,80	0,128	0	0,00	0,00	38,19	4,66	264,68	0,86
	итого:		700,13	12,12	64,78	74,99	20,40	4,00	0,44	0,15	288,04	192,61	282,48	1,28
Обед														
196	Щи	250/5г	205,25	5,15	6,61	31,23	0,159	40,73	0,03	0,00	73,75	90,9	39,75	2,39
572	сосиска говяжья	80г	84,20	6,30	10,10	3,00	0,122	0	0,00	0,00	5,6	12	109,60	1,52
744	гарнир гречка	150/5г	195,15	4,80	5,06	31,73	0,25	0	0,03	0,00	27,5	145,5	56,50	1,60
55	овощи	60г	8,40	0,42		1,62	0,018	2,82	0,00	0,00	7	12,5	10,00	0,45
1010	чай с лимоном	200/15г	60,00			14,97	0,003	1,88	0,00	0,00	1,6	0,88	0,48	0,02
	хлеб пшеничный	50г	97,50	4,10	0,70	0,65	0,05	0	0,00	0,00	14	82	23,60	1,00
	хлеб ржаной	40г	81,45	2,64	0,48	0,48	0,02	0	0,00	0,00	11,6	80	29,20	0,80
	итого:		731,95	23,41	22,95	83,68	0,62	45,43	0,06	0,00	141,05	423,78	269,13	7,78
	итого за день:		1432,08	35,53	87,73	158,67	21,02	49,43	0,50	0,15	429,09	616,39	551,61	9,06

день: 7
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.							витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
411	каша рисовая	200/5г	235,50	4,53	7,68	35,81	0,3	4	0,35	0,00	8,7	30,6	11,10	0,39
	масло сливочное	15г	110,10	0,06	11,70	0,08	0	0	0,09	0,00	0	0	0,00	0,00
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60г	280,28	4,20	42,00	31,80	0,128	0	0,00	0,00	38,19	4,66	264,68	0,86
	итого:		684,38	8,79	61,38	82,02	0,43	4,00	0,44	0,00	46,89	35,26	275,78	1,25
Обед														
221	суп гороховый	250г	244,25	7,31	5,86	39,80	0,135	16,6	0,02	1,80	33,75	52,55	23,05	1,39
658	котлеты	80г	239,21	19,13	12,73	11,14	9,63	0,84	9,63	0,00	14,95	124,1	3,90	1,02
753	гарнир макароны	150г	204,65	5,05	4,31	35,48	0,02	0	0,03	0,00	17	48,5	16,50	0,75
55	овощи	60г	9,00	0,24		2,04	0,03	20,4	0,00	0,00	7	12,5	10,00	0,45
924	кампот из св. плодов	200/20г	114,90	0,09		28,45	0,018	11,88	0,00	0,32	7,2	4,95	4,05	0,99
	хлеб пшеничный	50г	97,50	4,10	0,70	0,65	0,05	0	0,00	0,00	14	82	23,60	1,00
	хлеб ржаной	40г	81,45	2,64	0,48	0,48	0,02	0	0,00	0,00	11,6	80	29,20	0,80
	итого:		990,96	38,56	24,08	118,04	9,90	49,72	9,68	2,12	105,50	404,60	110,30	6,40
	итого за день:		1675,34	47,35	85,46	200,06	10,33	53,72	10,12	2,12	152,39	439,86	386,08	7,65

день: 8
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.							витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	яйцо отварное	1 шт	62,80	4,80	4,56	0,20	0,14	0	0,60	3,00	43	184	10,00	2,10
	масло сливочное	15г	110,10	0,06	11,70	0,08	0	0	0,09	0,00	0	0	0,00	0,00
	сыр голландский	15г	46,95	3,14	3,54	0,30	0,028	0	0,00	0,15	121,65	72,75	0,00	0,00
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60г	280,28	4,20	42,00	31,80	0,128	0	0,00	0,00	38,19	4,66	264,68	0,86
	итого:		558,63	12,20	61,80	46,71	0,30	0,00	0,69	3,15	202,84	261,41	274,68	2,96
Обед														
219	суп картофельный с рисом	250/5г	212,05	3,54	6,75	33,85	0,086	9,49	0,33	0,00	26,3	31,35	27,40	38,40
519	рыба Минтай	80г	112,35	12,60	5,14	3,28	0,104	0	0,00	1,05	13	123,15	15,85	123,78
745	гарнир пшено	150/5г	168,65	4,40	4,79	26,19	0,08	0	0,30	0,00	12	3,4	74,40	0,28
	фрукты	100г	54,00	8,00	0,00	13,10	0,02	6,6	0,00	0,00	5	17	25,00	0,40
1009	чай с сахар	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50г	97,50	4,10	0,70	0,65	0,05	0	0,00	0,00	14	82	23,60	1,00
	хлеб ржаной	40г	81,45	2,64	0,48	0,48	0,02	0	0,00	0,00	11,6	80	29,20	0,80
	итого:		784,50	35,28	17,86	91,88	0,36	16,09	0,63	1,05	81,90	336,90	195,45	164,66
	итого за день:		1343,13	47,48	79,66	138,59	0,66	16,09	1,32	4,20	284,74	598,31	470,13	167,62

день: 9
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	сырок глазированный	40г	148,00	3,32	9,40	12,56	0	0	0,00	0,00	65,6	60,4	0,00	0,00
	масло сливочное	15г	110,10	0,06	11,70	0,08	0	0	0,09	0,00	0	0	0,00	0,00
	сыр голландский	15г	46,95	3,14	3,54	0,30	0,028	0	0,00	0,15	121,65	72,75	0,00	0,00
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60г	280,28	4,20	42,00	31,80	0,128	0	0,00	0,00	38,19	4,66	264,68	0,86
	итого:		643,83	10,72	66,64	59,07	0,16	0,00	0,09	0,15	225,44	137,81	264,68	0,86
Обед														
176	Борщ	250/5г	203,65	4,98	6,61	30,97	0,178	37,57	0,33	0,00	72	56,2	42,25	39,55
699	куры отварные с соусом	80/50	234,04	14,93	16,76	4,35	9,63	0,84	9,63	0,00	14,95	124,1	3,90	1,02
753	гарнир макароны	150/5г	204,65	5,05	4,31	35,48	0,02	0	0,03	0,00	17	48,5	16,50	0,75
	овощи	60г	9,00	0,24	0,00	2,04	0,03	20,4	0,00	0,00	7	12,5	10,00	0,45
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50г	97,50	4,10	0,70	0,65	0,05	0	0,00	0,00	14	82	23,60	1,00
	хлеб ржаной	40г	81,45	2,64	0,48	0,48	0,02	0	0,00	0,00	11,6	80	29,20	0,80
	итого:		888,79	31,94	28,86	88,30	9,93	58,81	9,99	0,00	136,55	403,30	125,45	43,57
	итого за день:		1532,62	42,66	95,50	147,37	10,08	58,81	10,08	0,15	361,99	541,11	390,13	44,43

день: 10
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	каша манная	200/5г.	204,30	4,72	7,54	28,48	20,24	4	0,35	0,00	128,2	115,2	17,80	0,42
	масло сливочное	15г	110,10	0,06	11,70	0,08	0	0	0,09	0,00	0	0	0,00	0,00
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60г	280,28	4,20	42,00	31,80	0,128	0	0,00	0,00	38,19	4,66	264,68	0,86
	итого:		653,18	8,98	61,24	74,69	20,37	4,00	0,44	0,00	166,39	119,86	282,48	1,28
Обед														
223	суп картофельный с макаронами	250/5г	212,35	3,94	6,73	33,57	0,086	8,36	0,03	0,00	27,05	30,6	26,80	38,42
669	тефтели	80/50	244,54	16,18	15,60	8,47	0,114	0,84	0,73	0,30	23	201,3	25,65	2,41
744	гарнир пшено	150/5г	168,65	4,40	4,79	26,19	0,08	0	0,30	0,00	12	3,4	74,40	0,28
55	овощи	60г	8,40	0,42	0,00	1,62	0,018	2,82	0,00	0,00	7	12,5	10,00	0,45
1009	чай с сахаром	200/15г	58,50	0,00	0,00	14,33	0	0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50г	97,50	4,10	0,70	0,65	0,05	0	0,00	0,00	14	82	23,60	1,00
	хлеб ржаной	40г	81,45	2,64	0,48	0,48	0,02	0	0,00	0,00	11,6	80	29,20	0,80
	итого:		871,39	31,68	28,30	85,31	0,37	12,02	1,06	0,30	94,65	409,80	189,65	43,36
	итого за день:		1524,57	40,66	89,54	160,00	20,74	16,02	1,50	0,30	261,04	529,66	472,13	44,64

Медицинская сестра

Т/В

/Гудова О.М./