

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач
По Альменевскому, Куртамышскому, Мишкинскому,
Сафакулевскому, Целинному, Шумихинскому,
Щучанскому районам Курганской области
Шайбекова З.Р.

« » 2020 год

Утверждаю:

Директор МКОУ «Иванковская ООШ»
Альменевского района Курганской области
Насретдинова Ф.С. (Насретдинова Ф.С.)

« 04 » *сентября* 2020 год



Десятидневное меню

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Иванковская основная общеобразовательная школа»

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Итого за блюдо, руб	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед итого 60.00 рублей					16,30	14,87	57,89	432,02	6,32	0,13	0,13	2,51	94,37	228,61	35,38	3,15
Суп овощной с мясными фрикадельками (135-2004)				200\10	3,31	4,01	6,68	76	2,60	0,05	0,06	0,22	17,31	61,95	5,69	0,63
картофель	96	72														
морковь	9	7														
Лук репчатый	8	7														
Томатное пюре	2	2														
Масло сливочное	2	2														
Фрикадельки :																
Говядина, п/ф	14	12														
Лук репчатый	2	2														
соль	2	2														
яйца	1	1														
			17.00													
Биточки рубленые из птицы с маслом, с подгарнировкой(461-1996)			16.00	80\2	8,16	8,63	5,82	134	0,41	0,05	0,02	1,65	23,28	87,18	5,31	0,88
Фарш куриный	54	54														
Хлеб пшеничный	13	13														
Вода питьевая	18	18														
Масло растительное	5	5														
Соль	2	2														
сухари	4	4														
Масло сливочное	2	2														
Огурец свежий	35	35														
Рис припущенный с овощами			8.00	150	1,93	1,73	15,99	89	3,13	0,00	0,05	0,25	25,26	39,16	8,93	0,60
рис	53	53														
соль	2	2														
Лук репчатый	5	5														
морковь	10	6														
Масло сливочное	5	5														
Компот из сухофруктов (638-2004)			15.00	200	0,50	0,00	18,00	74	0,18	0,00	0,00	0,00	21,75	14,74	5,74	0,45
сухофрукты	22	22														
сахар	10	10														
Вода питьевая	200	200														
Хлеб пшеничный	90	90	4.00	90	2,40	0,55	11,40	59	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,72	0,59

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Итого за блюдо, руб	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мг	Е, мг	Ca	Р	Mg	Fe
Обед итого 60.00 рублей					16,30	14,87	57,89	432,02	6,32	0,13	0,13	2,51	94,37	228,61	35,38	3,15
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (129-1996)				200\8\4	3,84	3,68	11,84	96	2,00	0,06	0,02	0,24	15,65	63,44	3,04	0,64
картофель	80	60														
морковь	9	7														
Лук репчатый	8	7														
Огурцы соленые	14	12														
Крупа рисовая или перловая	4	4														
Сметана	4	4														
	15	13														
			17.00													
Гуляш (153-2004)			18.00	80	6,50	7,00	1,90	96,5	0,20	0,02	0,00	0,82	5,44	67,57	9,33	0,75
Грудка курицы	120	100														
Лук репчатый	6,5	5														
Томатное пюре	2	2														
Масло растительное	5	5														
морковь	3	3														
сметана	1	1														
Мука пшеничная	2	2														
Картофель отварной со сливочным маслом, с подгарнировкой			10.00	150	2,34	2,76	14,40	91	1,74	0,04	0,01	0,13	28,74	61,44	20,70	0,42
картофель	136	103														
соль	2	2														
Помидор свежий																
Масло сливочное	5	5														
Компот из сухофруктов (638-2004)			10.00	200	0,50	0,00	18,00	74	0,18	0,00	0,00	0,00	21,75	14,74	5,74	0,45
сухофрукты	22	22														
сахар	10	10														
Вода питьевая	200	200														
Хлеб отрубной	90	90	5.00	90	2,40	0,55	11,40	59	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,72	0,59

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Итого за блюдо, руб	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед итого 60.00 рублей					16,30	14,87	57,89	432,02	6,32	0,13	0,13	2,51	94,37	228,61	35,38	3,15
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной(110-1996)				200\5	1,70	2,70	8,80	66	2,42	0,03	0,01	0,20	32,30	11,95	9,20	0,90
картофель	96	72														
морковь	9	7														
Лук репчатый	8	7														
Капуста белокочанная свежая	25	20														
Масло сливочное	2	2														
свекла	50	40														
сахар	0,5	0,5														
сметана	5	5														
соль	2	2														
			12.00													
Печень тушеная в соусе(408-1996)			20.00	110	12,50	10,00	3,90	156	10,50	0,13	2,00	2,87	39,38	200,18	4,89	2,88
Печень куриная	54	54														
Мука пшеничная	13	13														
Соль	2	2														
Масло растительное	5	5														
Соус сметанный (600-2004)																
сметана	12,5	12,5														
Лук репчатый	12	11														
Мука пшеничная	2	2,5														
Макаронные изделия отварные			8.00	150	5,10	4,20	29,60	177	3,91	0,13	0,02	0,50	24,74	44,97	9,37	0,89
Макаронные изделия	50	50														
соль	2	2														
Огурцы свежие	35	35														
Масло сливочное	5	5														
Сок в индивидуальной упаковке			15.00	200	0,10	0,00	13,90	56	2,00	0,00	0,02	0,01	2,41	1,60	0,60	0,07
Хлеб ржаной	90	90	5.00	90	2,40	0,55	11,40	59	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,72	0,59

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Итого за блюдо, руб	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед итого 60.00 рублей					16,30	14,87	57,89	432,02	6,32	0,13	0,13	2,51	94,37	228,61	35,38	3,15
Суп крестьянский с мясом, со сметаной (142-2004)				200\8\4	3,54	4,16	10,84	94	2,44	0,03	0,03	0,04	20,17	46,88	15,20	0,16
картофель	80	60														
морковь	9	7														
Лук репчатый	8	7														
Капуста белокочанная свежая	30,4	24														
Крупа пшено	4	4														
Сметана	4	4														
Мясо цыпленка	15	13														
			17.00													
Гуляш (153-2004)			18.00	80	6,50	7,00	1,90	96,5	0,20	0,02	0,00	0,82	5,44	67,57	9,33	0,75
Говядина п\ф	65	40														
Лук репчатый	6,5	5														
Томатное пюре	2	2														
Масло растительное	5	5														
морковь	3	3														
сметана	1	1														
Мука пшеничная	2	2														
Картофель отварной с подгарнировкой			10.00	150	1,60	2,84	10,40	74	6,74	0,07	0,01	0,12	8,74	43,44	16,81	0,64
картофель	136	103														
соль	2	2														
огурец	35	35														
Какао (638-2004)			11.00	200	0,10	0,00	14,00	59	0,00	0,00	0,02	0,00	0,50	0,69	0,09	0,45
какао	22	22														
сахар	10	10														
молоко	200	200														
Хлеб пшеничный	90	90	4.00	90	2,40	0,55	11,40	59	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,72	0,59

5 день

[illegible]

6 день

[illegible]

7день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Итого за блюдо, руб	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед итого 60.00 рублей					15,05	13,09	65,72	435,26	9,59	0,18	0,06	2,39	107,75	277,78	69,21	2,55
Суп из овощей со сметаной(135-2004)			16.00	200\5	2,30	2,20	14,50	87	6,46	0,06	0,02	0,20	37,76	51,95	8,54	0,50
картофель	67	50														
морковь	12	10														
Лук репчатый	12	10														
Капуста белокачанная	25	20														
Масло сливочное	3	3														
Горошек зеленый консервированный	12	8														
сметана	5	5														
соль	2	2														
Тефтели мясные с соусом томатным (461-2004			22.00	80	7,31	7,63	6,42	123	1,22	0,03	1,53	22,8	39,38	81,18	4,65	0,31
Соус томатный (587-2004)																
Фарш (говядина)	32	32														
Соль	2	2														
Масло растительное	3	3														
рис	7	7														
Лук репчатый	20	17														
Мука пшеничная	6	6														
Томатное пюре для соуса	3,3	3,3														
Мука пшеничная	1,4	1,4														
Рис отварной с поджарнировкой			11.00	150\5\25	2,54	2,76	15,40	91,80	1,74	0,06	0,03	0,27	18,67	104,37	40,37	0,60
рис	54	54														
соль	2	2														
Масло сливочное	5	5														
Огурец свежий	26	25														
Компот из свежих яблок			6.00	200	0,50	0,00	18,00	74	0,18	0,00	0,02	0,01	21,41	14,60	5,60	0,45
яблоки	45,5	45,5														
сахар	24	24														
Вода питьевая	200	200														
Хлеб отрубной	90	90	5.00	90	2,40	0,55	11,40	59	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,72	0,59

8 день

[illegible]

9 день

[illegible]

10 день

[illegible]