



Утверждаю
Директор МКОУ Головинская ООШ
(А.Н.Асадулина)
«01» сентября 2020 года

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся с 7 до 11 лет
МКОУ Головинская ООШ**

148	Хлеб ржаной	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	итого:			890,00	30,46	27,75	118,20	850,95	0,43	0,26	26,70	0,24	4,29	293,90	95,85	497,10	3,30
	Всего в день			1440,00	46,80	45,15	206,00	1433,15	0,72	0,85	37,99	0,44	6,03	639,10	148,35	958,10	7,50
	2 день																
	Завтрак																
451	Оладьи с яблоками			150,00	9,70	16,20	53,30	397,80	0,09	0,18	1,2	0,06	0,9	141,6	9,8	129,5	1,1
	Мука пшеничная	76,9	76,9														
	Яйцо	3,84	3,84														
	Молоко	76,9	76,9														
	или Вода питьевая	76,9	76,9														
	Дрожжи прессованные	2,24	2,24														
	Сахар	2,72	2,72														
	Соль	1,44	1,44														
	Яблоки	21,2	15														
	Масло растительное	7,5	7,5														
б/н	Молоко сгущенное	36,3	30	20	1,9	2,2	14,8	63,60	0,02	0,26	0,4	0,02	0,08	146,8	45,3	97,6	0,08
1	Бутерброд с малом			40	2,4	7,3	18,2	136,00	0,05	0,05				21,6	6,8	18,6	0,6
	Масло сливочное	10	10														
	Хлеб пшеничный	30	30														
269	Чай с молоком			200,00	1,60	1,80	12,40	69,00	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	14,2	59,2	0,1
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
	итого:			410,00	15,60	27,50	98,70	666,40	0,18	0,57	1,94	0,09	1,02	385,80	76,10	304,90	1,88
	Обед																
18	Салат из моркови с яблоками			60,00	0,8	2,4	6,9	51,4	0,08	0,02	5,9	0,06	0,5	78,4	21,3	91,7	1
	Морковь	48	52														
	Яблоки	13,8	16														
	Сахар	1,2	1,6														
	~ Заправка:	-	-														
	Масло растительное	3,2	3,2														
	Кислота лимонная	0,24	0,24														
	Вода питьевая	8	8														
	Сахар	0,64	0,64														
	Соль поваренная пищевая	0,24	0,24														
	~ Заправка для салатов	-	12														
41	Суп из овощей			250,00	1,80	4,90	11,10	93,20	0,06	0,02	3,1	0,03	0,3	69,3	24,5	66	0,1

	Сахар	0,27	0,27														
	Томат-паста	2,7	2,7														
202	Макаронные изделия отварные			150,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,04	0	0	0	37,3	37,7	17,6	0,3
	Макаронные изделия высшего сорта	52,8	52,8														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
291	Кисель из концентрата			200,00	0,00	0,00	20,00	80,00	0	0	0,16	0	0	7,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	Хлеб ржаной	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			830,00	29,40	25,25	130,50	876,95	0,56	0,33	31,26	0,20	3,71	285,50	112,95	540,35	4,74
	Всего в день:			1280,00	52,80	47,78	197,20	1439,65	0,72	0,83	32,39	0,42	5,09	660,00	151,75	990,95	7,24
	6 день																
	Завтрак																
203	Макаронны запеченные с сыром			180,00	9,30	15,40	36,70	322,60	0,07	0,06	0,03	0,01	0,3	168,6	18,6	163,9	0,2
	Макаронные изделия высшего сорта	45,6	45,6														
	~ Масса отварных макарон	-	130,2														
	Масло сливочное	6,6	6,6														
	Сыр Голландский 8%	13,8	12,6														
	Соль поваренная пищевая	0,6	0,6														
	Масло сливочное	6	6														
6	Масло (порциями)			10,00	0,04	6,90	0,80	65,46	0	0	0	0,04	0,1	2,4	0,4	13	0,1
	Масло сливочное	10	10														
274	Какао с молоком			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,18	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	178,40	0,10
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
368	Яблоки свежие	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10	0,01	0,2	16	9	11	1,2
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	40	0,9
	итого:			535,00	14,74	26,30	91,90	631,26	0,22	0,28	11,33	0,09	1,78	349,55	59,10	406,30	2,50
	Обед																
27	Салат из свеклы с яблоками			80,00	0,90	4,00	6,80	66,80	0,02	0,04	4,1	0,08	0,4	53,6	16,4	63,4	0,3

	Свекла	50,2	40,8														
	~ Масса отварной свеклы	-	40														
	Яблоки	34,4	24														
	~ Заправка:	-	-														
	Масло растительное	4	4														
	Кислота лимонная	0,4	0,4														
	Вода питьевая	10,4	10,4														
	Сахар	0,8	0,8														
	Соль поваренная пищевая	0,4	0,4														
	~ Заправка для салатов	-	16														
67	Щи из свежей капусты с картофелем			250	2,80	3,60	10,80	86,80	0,08	0,04	13,2	0,02	0,2	69,7	11,7	91,5	0,2
	Капуста белокочанная	62,5	50														
	Картофель	40	30														
	Морковь	15,75	12,5														
	Лук	12	10														
	Томат-паста	2,5	2,5														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	200														
	или Вода питьевая	200	200														
511	Мясо бескостное	58,62	58,62														
	Вода питьевая	200	200														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
105	Печень, тушенная в сметане			80,00	12,80	5,40	2,00	107,80	0,09	0,31	4,7	0,04	1,1	62,9	21,7	158,9	1,1
	Печень говяжья	91,2	75,68														
	Сметана	18,4	18,4														
	Мука пшеничная	2,4	2,4														
	Вода питьевая	32	32														
	Масло растительное	0,8	0,8														
	Соль пищевая йодированная	0,96	0,96														
129	Картофель отварной			150,00	2,90	4,30	25,80	153,5	0,1	0,04	5,29	0,03	0,4	19,5	16,05	66,2	0,6
	Картофель	199,5	159,8														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	1,5	1,5														
399	Сок натуральный			200,00	1,00	0,00	28,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	1,06	60	14,52	66	0,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049291

Владелец Дамбуева Ксения Леонидовна

Действителен с 23.09.2023 по 22.09.2024