

Согласовано:

*Заместитель*  
Начальнику территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
По Красноярскому краю в городе  
Ачинске – главному государственному  
Санитарному врачу по городам Ачинск,  
Боготол, Назарово, Ачинскому,  
Бирилюсскому, Боготольскому,  
Большеулуйскому, Козульскому,  
Назаровскому, Тухтетскому районам



*Вахрамеева И.И.*  
Шевелева А.В.

« 19 » 10 2020 год

Утверждаю:

Директор МБОУ  
«Большеулуйская СОШ»



О.О.Шумилова

« \_\_\_\_\_ » 2020 год

Примерное двухнедельное меню рационов  
питания детей в МБОУ «Большеулуйская СОШ»

**Большеулуйская СОШ**

Примерное двухнедельное меню рационов питания детей в МБОУ

Большеулуйская СОШ

№ реп.	Прием пищи, на- именование блюда	Выход 6-10 лет	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Энерге- тическая цен- ность(кка л)
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

1 день

Завтрак																
168	Каша пшеничная на молоке	200/5	6,24	6,10	19,70	0,08	1,09	36,72	0,00	156,05	23,53	7,90	0,47	158,64		
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,2		
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	0,00	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,01	54,6		
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,00	14,00	0,56	145,2		
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6		
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43		
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,005	0,2	16,00	0,00	9,00	2,2	141,00		







	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,005	0,2	0,00	16,00	0,00	9,00	2,2	141,00
	<b>Обед</b>														
204	Суп картофельный с крупой перловой и мясом говядины	250	2,50	2,79	17,00	0,10	8,33	0,00	0,00	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01	103,25
637	Курица отварная	150	31,65	20,4	0,00	0,06	0,00	30,00	0,00	0,00	58,5	214,5	30,00	2,7	309,38
336	Капуста тушеная	150	3,9	8,7	14,7	0,00	25,5	0,00	0,00	0,00	87,00	0,00	0,00	1,2	149,00
943	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	<b>Полдник</b>														
	Булочка сдобная	100	7,9	9,4	55,5	0,11	0,00	0,19	4,00	0,00	31,00	89,00	13,00	1,3	339,0
	Сок фруктовый	200	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00
	<b>Итого</b>	<b>1190</b>	<b>64,48</b>	<b>74,15</b>	<b>301,91</b>	<b>0,88</b>	<b>72,4</b>	<b>30,36</b>	<b>4,58</b>	<b>356,04</b>	<b>739,61</b>	<b>170,76</b>	<b>14,42</b>	<b>2408,83</b>	

3 день

	<b>Завтрак</b>														
469	Творожная запеканка со сгущённым	200/20	26,40	6,30	21,30	0,08	0,36	0,50	0,00	0,00	170,00	0,00	0,00	0,80	252,00







	Итого	1885	93,9	68,53	261,78	1,14	119,7	383,8	0,2	667,76	844,52	231,44	15,26	1952,19
4 день														
	<b>Завтрак</b>													
413	Макаронные изделия	150	5,1	2,3	35,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	0,00	0,66	0,10	185,4
637	Курица отварная	150	31,65	20,4	0,00	0,06	0,00	30,00	0,00	58,5	214,5	30,00	2,7	309,38
883	Кисель концентрированный	200	0,00	0,00	14,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	52,6
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
434	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,00	100	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0	63,00
	Апельсин	120	2,7	0,6	24,3	0,04	60,00	0,8	0,2	34	0,00	13,00	0,3	129,00
	<b>Обед</b>													
33	Салат из варёной свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33	93,90
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом говядины	250	3,3	2,5	22,00	0,05	4,00	0,5	0,4	9,6	0,00	12,1	0,5	119,3
601	Плов из говядины	230	7,10	5,70	6,50	0,04	0,00	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,80	107,00
	Сок фруктовый	200	0,13	0,23	24,49	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	4,00	1,4	99,00
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6



	<b>Полдник</b>																				
	Печенье сахарное	100	7,5	9,8	74,4	0,08	0,00	0,01	3,5	29	90	20	2,1	417							
529	Молоко	200	5,8	5,00	9,6	0,08	2,6	0,44	0,2	240,00	180,00	28,00	0,2	108,00							
	Апельсин	120	2,7	0,6	24,3	0,04	60,00	0,8	0,2	34	0,00	13,00	0,3	129,00							
	<b>Итого</b>	<b>1805</b>	<b>75,75</b>	<b>61,3</b>	<b>351,31</b>	<b>0,87</b>	<b>138,18</b>	<b>132,6</b>	<b>4,74</b>	<b>582,42</b>	<b>810,43</b>	<b>234,72</b>	<b>13,95</b>	<b>2446,58</b>							

5 день

	<b>Завтрак</b>																				
608	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	0,08	0,12	23,02	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20	183,00							
302	Каша гречневая рас- сыпчатая	150	13,50	3,40	61,5	0,53	0,00	0,02	27,00	0,00	65,90	0,00	12,7	198,70							
943	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00							
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43							
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6							
	Апельсин	120	2,7	0,6	24,3	0,04	60,00	0,8	0,2	34	0,00	13,00	0,3	129,00							
	<b>Обед</b>																				
25	Помидор свежий	60	0,24	0,03	0,75	0,06	25,00	1,20	0,00	14,0	26,00	20,00	1,00	6,00							
187	Щи из свежей капуста ты и мясом говядины	250	12,3	16,0	12,3	0,04	7,9	0,88	2,18	25,27	11,7	14,47	0,80	244,3							
486	Горбуша, тушенная с овощами	100	12,3	6,1	1,6	0,13	0,00	6,01	2,03	27,5	0,29	26,5	0,6	110,8							
304	Рис отварной	150	3,30	0,80	37,4	32,9	3,5	12,3	6,00	0,00	0,00	1,43	0,00	145,20							
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43							



	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
868	Компот из смеси су-хофруктов	200	0,04	0,002	24,76	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	3,6	6,40	0,00	0,00	0,18	94,20
42	Сыр	15	4,60	5,80	0,00	0,04	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,32	0,10	72,80	
	<b>Полдник</b>															
463	Сырники из творога	150	28,44	19,51	17,1	0,11	0,39	0,39	0,00	0,00	350,7	248,75	39,6	1,17	357,16	
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0,00	0,00	90,00	122,0	14,00	0,56	145,2	
	<b>Итого</b>	<b>1770</b>	<b>85,42</b>	<b>71,95</b>	<b>283,5</b>	<b>33,79</b>	<b>100,49</b>	<b>41,44</b>	<b>10,41</b>	<b>223,28</b>	<b>797,55</b>	<b>657,94</b>	<b>223,28</b>	<b>8,17</b>	<b>2229,26</b>	

6 день

	<b>Завтрак</b>															
168	Каша рисовая на мо-локе	200/5	3,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,00	0,00	0,00	67,00	5,9	21,8	0,47	197,00	
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,2	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	0,00	0,11	39,00	0,00	0,00	75,00	132,00	5,25	0,01	54,6	
945	Чай с молоком и са-харом	200/15	1,4	1,6	16,4	0,02	0,00	0,08	0,00	0,00	67,5	33,00	10,5	0,4	86,00	
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	54,18	16,98	23,09	0,65	149,43	
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	1,5	72,6	
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,5	0,2	0,00	0,00	16,00	9,00	2,2	141,00	
	<b>Обед</b>															
23	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	0,03	10,00	0,06	0,1	0,00	42,00	23,00	14,00	25,00	15,00	



206	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядины	250	5,49	5,28	16,33	0,23	5,81	0,00	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03	134,75
536	Сосиска отварная	70	11,00	23,9	0,4	0,00	0,00	0,16	0,38	0,00	14,8	137,0	0,00	0,00	247,0
413	Макаронные изделия отварные	150	5,1	2,3	35,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	0,00	0,66	0,10	185,4
883	Кисель концентрированный	200	0,00	0,00	14,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	52,6
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	<b>Полдник</b>														
	Вагрушка с творогом	100	9,9	2,3	28,6	0,01	0,00	0,29	0,07	0,00	7,56	21,4	1,4	0,307	175,5
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,002	24,76	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,5	0,2	0,00	16,00	0,00	9,00	2,2	141,00
	<b>Итого</b>	<b>1795</b>	<b>45,48</b>	<b>56,98</b>	<b>342,79</b>	<b>0,71</b>	<b>28,97</b>	<b>21,63</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>	<b>261,13</b>	<b>544,66</b>	<b>156,83</b>	<b>11,86</b>	<b>2148,32</b>

7 день

	<b>Завтрак</b>														
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,50	3,40	61,5	0,53	0,00	0,02	27,00	0,00	0,00	65,90	0,00	12,7	198,70
486	Горбуша, тушеная с овощами	100	12,3	6,1	1,6	0,13	0,00	6,01	2,03	0,00	27,5	0,29	26,5	0,6	110,8
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	116,00
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43



	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	0,00	1,5	72,6
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,5	0,2	16,00	0,00	0,00	9,00	2,2	141,00	
	<b>Обед</b>															
25	Помидор свежий	60	0,24	0,03	0,75	0,06	25,00	1,20	0,00	14,0	26,00	20,00	1,00	6,00		
197	Рассольник «Ленинградский» и мясом говядины	250	2,1	5,11	16,59	0,1	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,9	0,98	120,75		
637	Курица отварная	150	31,65	20,4	0,00	0,06	0,00	30,00	0,00	58,5	214,5	30,00	2,7	309,38		
694	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	22,3	0,16	25,49	0,00	0,00	41,22	0,00	0,00	1,17	164,2		
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	24,76	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20		
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43		
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6		
	<b>Полдник</b>															
	Булочка сдобная	100	7,9	9,4	55,5	0,11	0,00	0,19	4,00	31,00	89,00	13,00	1,3	339,0		
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	0,02	0,08	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	116,00		
	<b>Итого</b>	<b>1760</b>	<b>60,81</b>	<b>50,54</b>	<b>377,78</b>	<b>1,75</b>	<b>38,11</b>	<b>41,38</b>	<b>53,23</b>	<b>341,55</b>	<b>999,46</b>	<b>505,21</b>	<b>29,19</b>	<b>2403,44</b>		

8 день

	<b>Завтрак</b>														
304	Рис отварной	150	3,30	0,80	37,4	32,9	3,5	12,3	6,00	0,00	0,00	1,43	0,00	145,20	
608	Биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	0,08	0,12	23,02	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20	183,00	



943	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,1	19,8	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43		
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,24	14,4	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6		
	Яблоко	120	1,2	0,03	29,4	10,00	0,5	0,2	16,00	0,00	9,00	2,2	141,00		
	<b>Обед</b>														
23	Огурцы свежие	60	0,8	0,03	2,8	10,00	0,06	0,1	23,00	42,00	14,00	25,00	15,00		
510	Котлета рыбная из горбуши	80	9,40	0,08	11,20	0,00	0,30	0,00	48,00	0,00	0,00	0,90	123,00		
321	Рагу из свежих овощей	150	2,29	0,07	14,44	8,67	31,00	0,00	23,90	61,80	27,80	0,98	166,00		
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом говядины	250	3,3	0,05	22,00	4,00	0,5	0,4	9,6	0,00	12,1	0,5	119,3		
	Сок фруктовый	200	0,13	0,01	24,49	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	4,00	1,4	99,00		
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,1	19,8	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43		
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,24	14,4	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6		
	<b>Полдник</b>														
27	Запеканка рисовая	150	5,9	0,05	38,56	5,18	0,015	1,2	107,00	144,2	32,2	0,92	238,4		
943	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00		
	<b>Итого</b>	<b>1740</b>	<b>45,53</b>	<b>1,02</b>	<b>306,66</b>	<b>52,6</b>	<b>93,15</b>	<b>1,5</b>	<b>580,37</b>	<b>761,74</b>	<b>231,14</b>	<b>37,71</b>	<b>1937,7</b>		







943	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	19,8	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43	
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,7	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6	
	<b>Полдник</b>														
469	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/20	26,40	6,30	21,30	0,08	0,36	0,50	0,00	170,00	0,00	0,00	0,80	252,00	
529	Молоко	200	5,8	5,00	9,6	0,08	2,6	0,44	0,2	240,00	180,00	28,00	0,2	108,00	
	Апельсин	120	2,7	0,6	24,3	0,04	60,00	0,8	0,2	34	0,00	13,00	0,3	129,00	
	<b>Итого</b>	<b>2000</b>	<b>89,56</b>	<b>62,53</b>	<b>330,4</b>	<b>1,57</b>	<b>119,2</b>	<b>63,24</b>	<b>27,6</b>	<b>682,42</b>	<b>804,92</b>	<b>251,77</b>	<b>26,48</b>	<b>2270,9</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>17495</b>	<b>696,6</b>	<b>609,8</b>	<b>3349,9</b>	<b>76,78</b>	<b>769,7</b>	<b>1098,9</b>	<b>142,2</b>	<b>5346,8</b>	<b>7969,2</b>	<b>2470,1</b>	<b>228,5</b>	<b>22272,89</b>	









	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,005	0,2	16,00	0,00	0,00	9,00	2,2	141,00
	<b>Обед</b>														
204	Суп картофельный с крупой перловой и мясом говядины	250	2,50	2,79	17,00	0,10	8,33	0,00	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01	103,25	
637	Курица отварная	150	31,65	20,4	0,00	0,06	0,00	30,00	0,00	58,5	214,5	30,00	2,7	309,38	
336	Капуста тушеная	180	4,7	10,4	17,6	0,00	42,3	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	2,6	178,7	
943	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00	
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43	
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6	
	<b>Полдник</b>														
	Булочка слобная	100	7,9	9,4	55,5	0,11	0,00	0,19	4,00	31,00	89,00	13,00	1,3	339,0	
	Сок фруктовый	200	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00	
	<b>Итого</b>	<b>1900</b>	<b>70,48</b>	<b>72,90</b>	<b>316,3</b>	<b>0,90</b>	<b>91,6</b>	<b>30,36</b>	<b>4,58</b>	<b>367,72</b>	<b>739,61</b>	<b>170,76</b>	<b>18,1</b>	<b>2471,43</b>	

3 день

	<b>Завтрак</b>														
469	Творожная запекан- ка со сгущённым	200/20	26,40	6,30	21,30	0,08	0,36	0,50	0,00	170,00	0,00	0,00	0,80	252,00	







	Итого	1800	94,47	69,39	266,3	1,17	123,9	388,0	0,2	670,69	860,46	237,3	15,49	1980,66
4 день														
	<b>Завтрак</b>													
413	Макаронные изделия	180	6,1	2,7	42,3	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,90	0,13	222,5
637	Курица отварная	150	31,65	20,4	0,00	0,06	0,00	30,00	0,00	58,5	214,5	30,00	2,7	309,38
883	Кисель концентрированный	200	0,00	0,00	14,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	52,6
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
434	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,00	100	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0	63,00
	Апельсин	120	2,7	0,6	24,3	0,04	60,00	0,8	0,2	34	0,00	13,00	0,3	129,00
	<b>Обед</b>													
33	Салат из варёной свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33	93,90
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом говядины	250	3,3	2,5	22,00	0,05	4,00	0,5	0,4	9,6	0,00	12,1	0,5	119,3
601	Плов из говядины	230	7,10	5,70	6,50	0,04	0,00	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,80	107,00
	Сок фруктовый	200	0,13	0,23	24,49	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	4,00	1,4	99,00
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6







	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,002	24,76	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
42	Сыр	15	4,60	5,80	0,00	0,04	0,7	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,32	0,10	72,80
	<b>Полдник</b>														
463	Сырники из творога	150	28,44	19,51	17,1	0,11	0,39	0,39	0,00	0,00	248,75	350,7	39,6	1,17	357,16
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0,00	0,00	122,0	90,00	14,00	0,56	145,2
	<b>Итого</b>	<b>1860</b>	<b>90,33</b>	<b>76,56</b>	<b>288,0</b>	<b>36,61</b>	<b>118,32</b>	<b>65,31</b>	<b>11,71</b>	<b>830,83</b>	<b>674,69</b>	<b>230,95</b>	<b>8,47</b>	<b>2333,71</b>	

6 день

	<b>Завтрак</b>														
168	Каша рисовая на молоке	200/5	3,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,00	0,00	0,00	5,9	67,00	21,8	0,47	197,00
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,2
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	0,00	0,11	39,00	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,01	54,6
945	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,4	1,6	16,4	0,02	0,00	0,08	0,00	0,00	33,00	67,5	10,5	0,4	86,00
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,5	0,2	0,00	16,00	0,00	9,00	2,2	141,00
	<b>Обед</b>														
23	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	0,03	10,00	0,06	0,1	0,00	23,00	42,00	14,00	25,00	15,00

206	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядины	250	5,49	5,28	16,33	0,23	5,81	0,00	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03	134,75
536	Сосиска отварная	140	11,00	23,9	0,4	0,00	0,00	0,16	0,38	14,8	137,0	0,00	0,00	0,00	247,0
413	Макаронные изделия отварные	180	6,1	2,7	42,3	0,00	0,00	0,00	0,00	3,65	0,00	0,00	0,90	0,13	222,5
883	Кисель концентрированный	200	0,00	0,00	14,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	52,6
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	0,00	1,5	72,6
	<b>Полдник</b>														
	Ватрушка с творогом	100	9,9	2,3	28,6	0,01	0,00	0,29	0,07	7,56	21,4	1,4	0,307	0,307	175,5
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,002	24,76	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,00	0,18	94,20
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,5	0,2	16,00	0,00	9,00	2,2	2,2	141,00
	<b>Итого</b>	<b>1935</b>	<b>46,48</b>	<b>57,38</b>	<b>349,8</b>	<b>0,71</b>	<b>28,97</b>	<b>21,63</b>	<b>1,15</b>	<b>261,83</b>	<b>544,66</b>	<b>157,07</b>	<b>11,88</b>	<b>11,88</b>	<b>2185,42</b>

7 день

	<b>Завтрак</b>														
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,80	4,90	68,8	0,65	0,00	0,24	31,54	0,00	68,60	0,00	0,00	13,4	203,38
486	Горбуша, тушеная с овощами	100	12,3	6,1	1,6	0,13	0,00	6,01	2,03	27,5	0,29	26,5	0,6	0,6	110,8
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	0,02	0,08	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,00



	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,5	0,2	0,00	16,00	0,00	9,00	2,2	141,00
	<b>Обед</b>														
25	Помидор свежий	60	0,24	0,03	0,75	0,06	25,00	1,20	0,00	0,00	14,0	26,00	20,00	1,00	6,00
197	Рассольник «Ленинградский» и мясом говядины	250	2,1	5,11	16,59	0,1	7,54	0,00	0,00	0,00	26,45	71,95	25,9	0,98	120,75
637	Курица отварная	150	31,65	20,4	0,00	0,06	0,00	30,00	0,00	0,00	58,5	214,5	30,00	2,7	309,38
694	Картофельное пюре	180	4,3	6,05	22,3	0,16	25,49	0,00	0,00	0,00	41,22	0,00	0,00	1,17	164,2
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,002	24,76	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	<b>Полдник</b>														
	Булочка слобная	100	7,9	9,4	55,5	0,11	0,00	0,19	4,00	31,00	89,00	13,00	1,3	339,0	
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	0,02	0,08	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,00
	<b>Итого</b>	<b>1860</b>	<b>63,11</b>	<b>52,04</b>	<b>385,1</b>	<b>1,87</b>	<b>38,11</b>	<b>41,6</b>	<b>57,77</b>	<b>341,55</b>	<b>1002,16</b>	<b>505,21</b>	<b>29,89</b>	<b>2408,12</b>	

8 день

	<b>Завтрак</b>														
304	Рис отварной	150	3,30	0,80	37,4	32,9	3,5	12,3	6,00	0,00	0,00	0,00	1,43	0,00	145,20



608	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	228,75
943	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,5	0,2	16,00	0,00	9,00	2,2	141,00
	<b>Обед</b>													
23	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	0,03	10,00	0,06	0,1	23,00	42,00	14,00	25,00	15,00
510	Котлета рыбная из горбуши	100	9,40	4,40	11,20	0,08	0,00	0,30	0,00	48,00	0,00	0,00	0,90	123,00
321	Рагу из свежих овощей	180	2,75	13,20	17,33	0,08	10,4	37,20	0,00	28,68	74,16	33,36	1,18	199,20
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом говядины	250	3,3	2,5	22,00	0,05	4,00	0,5	0,4	9,6	0,00	12,1	0,5	119,3
	Сок фруктовый	200	0,13	0,23	24,49	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	4,00	1,4	99,00
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	<b>Полдник</b>													
27	Запеканка рисовая	150	5,9	6,27	38,56	0,05	5,18	0,015	1,2	107,00	144,2	32,2	0,92	238,4
943	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00



9 день														
	Итого	1850	54,3	48,04	324,2	1,07	56,4	105,1	1,5	597,58	807,38	243,13	40,49	2049,55
	<b>Завтрак</b>													
336	Капуста тушеная	180	4,7	10,4	17,6	0,00	42,3	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	2,6	178,7
610	Тефтели мясные из говядины	100	17,56	10,55	18,70	0,11	0,15	28,75	0,00	43,75	169,38	32,13	1,50	231,75
883	Кисель концентрированный	200	0,00	0,00	14,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	52,6
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	Апельсин	120	0,8	0,9	20,6	0,00	15,00	6,00	0,9	57,00	0,00	36,00	6,9	141,00
	<b>Обед</b>													
25	Помидор свежий	60	0,24	0,03	0,75	0,06	25,00	1,20	0,00	14,0	26,00	20,00	1,00	6,00
170	Борщ из свежей капусты и мясом говядины	250	1,81	4,91	125,5	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	102,50
98	Сельдь с луком и растительным маслом	100	8,3	8,3	4,2	0,04	3,6	0,00	20,00	49,00	0,00	23,00	1,40	125,00
590	Жаркое по-домашнему	370	10,83	11,55	40,07	0,36	15,73	34,66	0,00	51,98	560,56	108,76	6,61	471,39
	Сок фруктовый	200	0,13	0,23	24,49	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	4,00	1,4	99,00
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43



	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	<b>Полдник</b>														
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,00	100	0,24	76,8	4,8	1,0	63,00		
42	Сыр	15	4,60	5,80	0,00	0,04	0,7	0,00	0,00	0,80	0,32	0,10	72,80		
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	10,5	0,4	86,00		
	<b>Итого</b>	<b>1955</b>	<b>74,71</b>	<b>62,37</b>	<b>375,5</b>	<b>36,45</b>	<b>84,94</b>	<b>186,8</b>	<b>8,54</b>	<b>455,65</b>	<b>248,93</b>	<b>46,05</b>	<b>2071,93</b>		

10 день

	<b>Завтрак</b>														
302	Каша гречневая рас-сыпчатая	180	15,80	4,90	68,8	0,65	0,00	0,24	31,54	68,60	0,00	13,4	203,38		
591	Гуляш из филе ку-рицы	155	14,44	16,58	3,80	0,03	0,00	0,81	0,00	12,40	0,00	2,23	224,10		
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	0,02	0,08	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	116,00		
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	0,65	149,43		
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	1,5	72,6		
	Яблоко	120	1,2	1,2	29,4	0,03	10,00	0,5	0,2	16,00	9,00	2,2	141,00		
	<b>Обед</b>														
23	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	0,03	10,00	0,06	0,1	23,00	42,00	25,00	15,00		
209	Суп картофельный с мясными фрика-дельками	250	7,29	5,70	16,99	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	129,96	40,01	148,50		
608	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	228,75		



321	Рагу из свежих овощей	180	2,75	13,20	17,33	0,08	10,4	37,20	0,00	28,68	74,16	33,36	1,18	199,20
943	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04	28,00
	Хлеб ржаной	30	0,38	0,20	19,8	0,1	0,00	0,00	0,00	16,98	54,18	23,09	0,65	149,43
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,7	14,4	0,24	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	0,00	1,5	72,6
	<b>Полдник</b>													
469	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/20	26,40	6,30	21,30	0,08	0,36	0,50	0,00	170,00	0,00	0,00	0,80	252,00
529	Молоко	200	5,8	5,00	9,6	0,08	2,6	0,44	0,2	240,00	180,00	28,00	0,2	108,00
	Апельсин	120	2,7	0,6	24,3	0,04	60,00	0,8	0,2	34	0,00	13,00	0,3	129,00
	<b>Итого</b>	<b>2120</b>	<b>95,43</b>	<b>68,54</b>	<b>343,7</b>	<b>1,72</b>	<b>120,9</b>	<b>75,39</b>	<b>32,14</b>	<b>695,95</b>	<b>853,26</b>	<b>263,76</b>	<b>27,68</b>	<b>2355,13</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>19170</b>	<b>732,41</b>	<b>637,8</b>	<b>3439,8</b>	<b>82,9</b>	<b>834,9</b>	<b>1146,5</b>	<b>158,1</b>	<b>5435,5</b>	<b>8185,4</b>	<b>2522,2</b>	<b>243,3</b>	<b>22897,25</b>

При составлении двухнедельного меню рационов питания детей в Большеулуйской СОШ использовали :

- « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П., 2007 г.
- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания» авторы Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И., 2005 г.

### Информация

С целью профилактики гиповитаминоза и йода дефицита в образовательных учреждениях Большеулуйского района проводится С – витаминизация третьего блюда и используется соль с содержанием йода, при приготовлении пищи.