

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Камчатскому краю
в Карагинском и Пенжинском районах
А.А. Вывагатов
« 09 » Октября 2019 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Ильпырская ОШ»


(Миннибаева Ю. Р.)
« 09 » Октября 2019 года



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
по МБОУ «Ильпырская ОШ»
начальное общее, основное общее образование**

1 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающегося (масса порций)	Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАЛ)		
		Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11-18 лет	
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	
Каша манная молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
ИТОГО:		15,305	19,265	31,436	38,04	76,646	90,23	649,25	780,45	
Борщ с куриным филе	250	250	1,825	1,825	5	5	10,65	10,65	95	95
Плов со свиной	250	25	18,9	18,9	18,6	18,6	49,2	49,2	440	440
Салат из капусты с кукурузой	100	100	1,6	1,6	10,1	10,1	9,6	9,6	136	136
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	3,4	3,4	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
ИТОГО:		26,625	24,8	34,8	34,8	133,555	133,555	952	952	
Блины с джемом	165	165	12,0945	12,0945	12,408	12,408	57,2055	57,2055	389,004	389,004
Сок	200	200	0	0	0	0	22	22	90	90
ИТОГО:		12,0945	12,0945	12,408	12,408	78,644	79,2055	479,004	479,004	
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.		54,0245	56,1595	78,644	85,248	289,4065	302,9905	2080,254	2211,454	

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАЛ)	
			Белки		Жиры		Углеводы			
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Каша ячневая молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75
Какао	200	200	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
		ИТОГО:	18,685	22,645	34,876	41,48	81,506	95,09	713,87	845,07
Рассолыник с куриным филе	250	250	2,05	2,05	5,25	5,25	16,25	16,25	121,25	121,25
Каша гречневая	200	250	11,4	14,25	10,46	13,075	49,44	61,8	337,4	421,75
Голень куриная в подливе	120	120	17,604	17,604	19,356	19,356	4,404	4,404	262,404	262,404
Салат	100	100	1,5	1,5	0	0	6,7	6,7	32,8	32,8
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
		ИТОГО:	36,854	39,704	36,166	38,781	140,899	153,259	1034,854	1119,204
Сосиска в тесте	100	100	10,3	10,3	13,4	13,4	31	31	286	286
Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
		ИТОГО:	10,4	10,4	13,4	13,4	54	54	382	382
		ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.	65,939	72,749	84,442	93,661	276,405	302,349	2130,724	2346,274

3 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАЛ)	
			Белки		Жиры		Углеводы			
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Каша геркулесовая молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
		ИТОГО:	20,905	24,865	37,836	44,44	76,066	89,65	725,35	
Завтрак										
Суп вермишелевый с куриным филе	250	250	2,375	2,375	5,075	5,075	16,4	16,4	120,75	120,75
Каша пшеничная	200	250	8,66	10,825	9,28	11,6	51,36	64,2	323,6	404,5
Котлета рыбная с подливой	100	100	17,8	17,8	17,5	17,5	14,3	14,3	286	286
Салат в ас-те	100	100	1,5	1,5	0	0	6,7	6,7	32,8	32,8
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	3,4	3,4	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
		ИТОГО:	34,635	36,8	32,955	35,275	152,865	165,705	1044,15	1125,05
Полдник										
Пюре гороховое с куриным филе	200	200	19,02	19,02	5,86	5,86	37,86	37,86	280	280
Сок	200	200	0	0	0	0	22	22	90	90
		ИТОГО:	19,02	19,02	5,86	5,86	59,86	59,86	370	370
		ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.	74,56	80,685	76,651	85,575	288,791	315,215	2139,5	1495,05

4 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающегося (масса порций)		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАЛ)	
			Белки		Жиры		Углеводы			
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Каша кукурузная молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
ИТОГО:			15,305	19,265	31,436	38,04	76,646	90,23	649,25	780,45
Свекольник с куриным филе	250	250	2,175	2,175	4,45	4,45	12,025	12,025	97	97
Вермишель отварная	200	250	7,54	9,425	0,9	1,125	38,72	48,4	193,2	241,5
Колбаса вареная	100	100	10,4	10,4	18,7	18,7	0,2	0,2	211	211
Икра кабачковая	100	100	1,9	1,9	8,9	8,9	7,7	7,7	119	119
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
ИТОГО:			26,315	28,2	34,05	34,275	122,75	132,43	901,2	949,5
Сырники творожные со сметаной	150	200	23,595	31,46	21,795	29,06	30,105	40,14	411	548
Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
ИТОГО:			23,695	31,56	21,795	29,06	53,105	63,14	507	644
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			65,315	79,025	87,281	101,375	252,501	285,8	2057,45	2373,95

6 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАЛ)	
	7-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11-18 лет
Творог со сметаной	100	120	23,595	31,46	21,795	29,06	30,105	40,14	411	548
Какао	200	200	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
		ИТОГО:	36,255	48,08	50,221	64,09	90,961	114,58	960,12	1228,32
Суп рисовый с куриным филе	250	250	1,6	1,6	5,075	5,075	17,05	17,05	120,25	120,25
Вермишель отварная	200	250	7,54	9,425	0,9	1,125	38,72	48,4	193,2	241,5
Печень по-строгановски	110	110	17,996	17,996	13,805	13,805	4,301	4,301	213,004	213,004
Салат ас-те	100	100	1,5	1,5	0	0	6,7	6,7	32,8	32,8
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
		ИТОГО:	32,936	34,821	20,88	21,105	130,876	140,556	840,254	888,554
Винегрет с сельдью	80/20	100/25	4,24	5,3	3,44	4,3	5,84	7,3	70,4	88
Сок	200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
		ИТОГО:	4,34	5,4	3,44	4,3	28,84	30,3	166,4	184
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			73,531	88,301	74,541	89,495	250,677	285,436	1966,774	2300,874

7 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАЛ)	
			Белки		Жиры		Углеводы			
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Каша рисовая молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
		ИТОГО:	15,305	19,265	31,436	38,04	76,646	90,23	649,25	780,45
Суп гороховый с куриным филе	250	250	1,6	1,6	5,075	5,075	17,05	17,05	120,25	120,25
Каша ячневая	200	250	6,58	8,225	9,12	11,4	41,02	51,275	272,4	340,5
Гуляш со свинины	120	120	17,604	17,604	19,356	19,356	4,404	4,404	262,404	262,404
Салат из капусты и с зеленым горошком	80	100	3,36	4,2	7,36	9,2	4,56	5,7	97,6	122
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
		ИТОГО:	33,444	35,929	42,011	46,131	131,139	142,534	1033,654	1126,154
Булочка с изюмом и повидлом	60	60	4,8	4,8	1,998	1,998	33,498	33,498	171	171
Сок	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
		ИТОГО:	4,9	4,9	1,998	1,998	56,498	56,498	267	267
		ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.	53,649	60,094	75,445	86,169	264,283	289,262	1949,904	2173,604

8 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)		Пищевые вещества (грамм)				Энергетическая ценность (ККАЛ)			
	7-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы			
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Каша пшеничная молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
		ИТОГО:	20,905	24,865	37,836	44,44	76,066	89,65	725,35	856,55
Суп с клецками с куриным филе	250	250	6,375	6,375	2,15	2,15	21,125	21,125	142,8	142,8
Салатка со свиной	250	250	7,675	7,675	12,225	12,225	2,975	2,975	152,5	152,5
Помидор	50	50	0,1	0,1	0	0	0,2	0,2	1,65	1,65
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	3,4	3,4	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
		ИТОГО:	18,45	18,45	15,475	15,475	88,405	88,405	577,95	577,95
Оладьи с изюмом с повидлом	160	160	10	10	18,896	18,896	65,104	65,104	471,008	471,008
Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
		ИТОГО:	10,1	10,1	18,896	18,896	88,104	88,104	567,008	567,008
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			49,455	53,415	72,207	78,811	252,575	266,159	1870,308	2001,508

9 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающегося (масса порций)	Пищевые вещества (грамм)								Энергетическая ценность (ККАл)	
		Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет				
Завтрак											
Каша пшенная молочная	7-10 лет 250	11-18 лет 250	7-10 лет 6,025	11-18 лет 6,025	7-10 лет 6,45	11-18 лет 6,45	7-10 лет 20,65	11-18 лет 20,65	7-10 лет 164,75	11-18 лет 164,75	
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328	
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140	
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8	
		ИТОГО:	20,905	24,865	37,836	44,44	76,066	89,65	725,35	856,55	
Суп фасолевый с куриным филе	250	250	4,75	4,75	5	5	18	18	122,5	122,5	
Пюре картофельное	200	200	4,2	4,2	8,8	8,8	21,8	21,8	184	184	
Котлета из свинины с подливой	100	100	17,8	17,8	17,5	17,5	14,3	14,3	286	286	
Салат из свеклы с растительным маслом	80	100	1,12	1,4	6,56	8,2	6,4	8	88	110	
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136	
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99	
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	
		ИТОГО:	32,17	32,45	38,96	40,6	124,605	126,205	961,5	983,5	
Обед											
Манные биточки с повидлом	120	120	4,86	4,86	5,04	5,04	26,88	26,88	172,2	172,2	
Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96	
		ИТОГО:	4,96	4,96	5,04	5,04	49,88	49,88	268,2	268,2	
Полдник											
		ИТОГО:	58,035	62,275	81,836	90,08	250,551	265,735	1955,05	2108,25	