

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО РАЙОНА
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИННОКЕНТЬЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ИНН 2430002370 КПП 243001001 ОГРН 1022401115692
663543, Россия, Красноярский край, Партизанский район, с. Иннокентьевка, ул. Красных партизан, 38
Тел. (8-39140) 24-2-05; E-mail: mou01k@mail.ru; web-сайт: <http://innok.ru>

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Иннокентьевская ООШ
_____ Л.Н.Иванова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МКОУ Иннокентьевская ООШ

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ккал	№ рецептуры
			г.	белки	жиры		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	3,8	5,5	32,7	202,0	291
	Птица запеченная со сметаной	80	10,3	13,6	7	186,3	293
	Чай с сахаром	200	0,3	0,05	15,2	59	376
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
Итого за завтрак		500	19,3	19,8	83,8	587,5	
День 2							
Завтрак	Каша гречневая	150	6,3	7,1	31,7	231,6	171
	Тефтели мясные	90	8	12	5,8	90	423
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Кисель из сока с сахаром	200	0	0	15,4	120,6	359
Итого за завтрак		510	19,2	19,7	81,8	582,4	
День 3							
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	147,8	128
	Рыба тушеная в сметане с сыром	80	10,9	12,9	18	235	229
	Чай с сахаром	200	0,3	0,05	15,2	59	376
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
Итого за завтрак		500	19,2	19,6	81,8	582	
День 4							
Завтрак	Каша манная на молоке	200	10,3	14,3	11,0	215,5	220
	Кисель из сока с сахаром	200	-	-	32,1	120,6	359
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Сыр в нарезке	10	3,5	4,4	0	53,7	388
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8/	56,4	847
	Итого за завтрак		600	19,2	19,8	83,8	586,4
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	200	10,2	15,4	4,4	234,8	210
	Компот из кураги	200	0,8	0,2	17,8	108,1	348
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	4,1	3,8	18	118,3	389
	Сок	200	-	-	21	84	
	Итого за завтрак		715	20	20	90,1	601,4

День 6							
Завтрак	Запеканка из творога	200	11,2	13,5	17,6	238,8	663
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	59	376
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Йогурт	100	3,6	5,8	24,0	162,0	386
Итого за завтрак		570	20	20	85,7	600	
День 7							
Завтрак							
	Рис отварной	150	3,6	5,4	16,4	208,7	173
	Биточки из говядины	80	10,7	13,6	6,2	113,3	268
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Кисель из сока с сахаром	200	-	-	32,1	120,6	359
Итого за завтрак		510	19,2	19,6	83,6/	582,8	
День 8							
Завтрак							
	Картофельное пюре	150	2,1	6,0	9,2	145,8	128
	Печень по-строгановски	80/30	6,5	7,3	5,3	117	261
	Какао с молоком	200	5,7	5,8	38,4	179,4	382
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
Итого за завтрак		530	19,2	19,7	81,8	582,4	

День 9							
Завтрак							
	Каша Дружба	200	10,5	14,5	18,5	245,6	174
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	59	376
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Сыр в нарезке	10	3,5	4,4	0	53,7	388
	Сок	200	-	-	21	84	
Итого за за завтрак		680	19,4	19,6	83,6	582,5	
День 10							
Завтрак							
	Плов из мяса птицы	250	5,1	8,8	20,8	211,1	294
	Сыр в нарезке	10	3,5	4,4	0	53,7	388
	Какао с молоком сахаром	200	5,7	5,8	38,4	179,4	382
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
		530	19,2	19,6	88,1	584,4	
Итого за завтрак							

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ккал	№ рецептуры	
			г. белки	жиры	углевод ы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	5,1	7,3	41,4	239,3	291	
	Птица запеченная со сметаной	100	12,2	15,05	5,9	241,5	293	
	Чай с сахаром	200	0,3	0,05	15,2	59	376	
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2		
Итого за завтрак		570	22,5	23	95,8	680		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,4	6,4	16,5	133,3	96	
	Плов из мяса птицы	200	11,8	6,1	30,77	221,1	294	
	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,8	108,1	347	
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2		
	Яблоко	135	0,5	0,5	12,3	59,2	847	
	Итого за обед		855	20,4	13,8	114,3	661,9	
	Итого за день		1425	42,9	36,8	210,1	1341,9	
День 2								
Завтрак	Каша гречневая	200	8,3	9,5	43,9	308,8	171	
	Тефтели мясные	90	8	12	5,8	90	423	
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2		
	Кисель из сока с сахаром	200	0	0	15,4	120,6	359	
Итого за завтрак		560	21,2	22,1	94,1	659,6		
Обед	Борщ с мясом птицы	250	11,3	10,5	22	227,5	81	
	Рис отварной	200	11,6	19,5	100	145,8	173	
	Птица отварная	120	18,2	11,7	0	182,4	637	
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,0	25,7	98,5	349	
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2		
	Итого за обед		840	42	45,83	102,18	888,3	
Итого за день		1430	64,6	66,73	227,68	1673,3		
День 3								
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,1	8,0	19,7/26,3	194,4	128	
	Рыба тушеная в сметане с сыром	100	11,9	13,2	18/23,8	263,8	229	
	Чай с сахаром	200	0,3	0,05	15,2	59	376	
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2		
Итого за завтрак		570	21,2	22,3	81,8/94,2	657,4		

Обед							
	Суп гороховый с мясом	250	5,7	5,5	26,2	167,9	119
	Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	171
	Биточки из мяса говядины	80	13,7	13,6	12,2	226,3	268
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Сок	200	-	-	21	84	
Итого за обед		750	32,5	26,6	124,2	857,3	
Итого за день		1320	72,2	52,85	197,8	1544,7	
День 4							
Завтрак							
	Каша манная на молоке	250	12,9	18,6	19,9	241,2	220
	Кисель из сока с сахаром	200	-	-	32,1	120,6	359
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Сыр в нарезке	20	7,0	8,8	0	107,5	388
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	847
Итого за завтрак		640	24,8	28,6	95,8	680	
Обед							
	Суп рыбный	250	7,3	7,5	16	165,3	204
	Макаронные отварные с сыром	200	7,9	7,2	28,6	210,6	202
	Какао с молоком	200	5,7	5,8	38,4	179,4	382
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
Итого за обед		720	56,6	21,1	111,9	695,5	
Итого за день		1360	74,9	39,1	228,6	1389,9	
День 5							
Завтрак							
	Омлет натуральный	200	10,2	15,4	4,4	234,8	210
	Компот из кураги	200	0,8	0,2	17,8	108,1	348
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	4,1	3,8	18	118,3	389
	Сок	200	-	-	21	84	
Итого за завтрак		715	20	20	90,1	601,4	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,1	104,8	136
	Каша «Дружба» на молоке	200	5,3	5,5	32,7	202,0	174
	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,8	108,1	347
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,3	59,2	847
Итого за обед		850	14,2	9,6	116,8	614,3	
Итого за день		1565	46,4	45,4	214,9	1215,7	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Запеканка из	200	11,2	13,5	17,6	238,8	663

	творога						
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	59	376
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Йогурт	100	3,6	5,8	24,0	162,0	386
Итого за завтрак		570	20	20	85,7	600	
Обед							
	Борщ с мясом птицы	250	11,3	10,5	22	227,5	81
	Картофельное пюре	180	3,1	6,0	19,7	145,8	128
	Птица запеченная со сметаной	100	22,06	18,23	5,88	276,3	293
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,0	25,7	98,5	349
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
Итого за за обед		840	42	45,83	102,18	888,3	
Итого за день		1340	86	125,93	172,08	1406,7	
День 7							
Завтрак							
	Рис отварной	200	5,6	8,2	18,5	278,3	173
	Биточки из говядины	80	10,7	13,6	6,2	113,3	268
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Кисель из сока с сахаром	200	-	-	32,1	120,6	359
Итого за завтрак		550	21,2	22,4	85,7	652,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	96
	Плов из мяса птицы	200	11,8	6,1	30,8	221,1	294
	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,8	108,1	347
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Яблоко	135	0,5	0,5	12,3	59,2	847
Итого за обед		855	20,4	13,8	114,3	661,9	
Итого за день		1405	43,8	35,2	236	1426,9	
День 8							
Завтрак							
	Картофельное пюре	200	4,1	8,0	21,5	194,4	128
	Печень по-строгановски	80/30	6,5	7,3	5,3	117	261
	Какао с молоком	200	5,7	5,8	38,4	179,4	382
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
Итого за завтрак		530580	21,2	20,7	/92,6	630,6	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,1	104,8	136
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	172
	Птица отварная	120	18,2	11,7	0	182,4	637
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	

	Сок	200	-	-	21	84	
	Йогурт	100	3,6	5,8	24,0	162,0	386
Итого за обед		810	26,7	24,2	121,3	841,4	
Итого за день		1350	56,1	45,5	219,4	1489,5	

День 9							
Завтрак							
	Каша Дружба	200	10,5	14,5	18,5	245,6	174
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	59	376
Т	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Сыр в нарезке	10/20	3,5/7,0	4,4/8,8	0	53,7/107,5	388
	Сок	200	-	-	21	84	
Итого за за завтрак		680/690	19,4/22,9	19,6/24	83,6	582,5/636,2	
Обед							
	Суп рыбный	250	7,3	7,5	16	165,3	204
	Макаронные отварные с сыром	200	7,9	7,2	28,6	210,6	202
	Компот из кураги	200	0,8	0,2	25,8	108,1	348
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
Итого за обед		720	25,8	21,1	111,9	695,5	
Итого за день		1410	43,8	38,6	218	1341,7	
День 10							
Завтрак							
	Плов из мяса птицы	250	5,1	8,8	20,8	211,1	294
	Сыр в нарезке	20	7,0	8,8	0	107,5	388
	Какао с молоком сахаром	200	5,7	5,8	38,4	179,4	382
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
		540	22,7	24	88,1	638,1	
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,7	5,5	26,2	167,9	119
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	7,3	43,6	269,3	291
	Тефтели мясные	90	9	10,8	11,6	180	423
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Сок	200	-	-	21	84	
Итого за обед		810	26,7	24,2	121,3	841,4	
Итого за день		1350	56,1	45,5	219,4	1489,5	