

СОГЛАСОВАНО:

Начальнику территориального  
отдела - главному государственному  
санитарному врачу по Красноярскому краю  
по г. Ачинску, Боготолу,  
Ачинскому, Боготольскому,  
Тюхтетскому, Большеулуйскому,  
Бирилюсскому, Казульскому


районам  
  
Ф.Х. Адулова  
2006г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ  
Березовская средняя  
общеобразовательная школа



  
О.Г. Чурилова  
2006г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ БОЛЬШЕУЛУЙСКОГО РАЙОНА

**БЕРЕЗОВСКАЯ СОШ**

**Примерное десятидневное меню школ управления  
образования Большеулуйского района**

Наименование блюдо	Выход в гр.	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность
<b>1 день</b>					
<b>Каша молочная манная</b>	<b>300/5</b>				
крупa манная	46	6,29	0,48	46,2	220
масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	70,9
молоко цельное	150	4,2	3,75	6,75	89,7
<b>Какао</b>	<b>200/15</b>				
сахар	15	0	0	11,9	60
молоко	100	2,8	2,5	4,5	59,7
<b>Бутерброд с сыром, маслом</b>	<b>50/15/15</b>	<b>3,8</b>	<b>0,5</b>	<b>24,05</b>	<b>118</b>
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>79</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>18,16</b>	<b>15,03</b>	<b>111,6</b>	<b>694,3</b>
<b>2 день</b>					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>200</b>				
капуста свежая	173	2,08	0	8,65	38,06
морковь	3	0,03	0	0,18	0,87
лук	6	0,14	0	0,45	2,45
масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	70,9
томат. пюре	3	0,09	0	0,59	1,89
мука пш.	2	0,2	0,025	1,5	7,8
сахар	3	0	0	2,99	12
<b>Сосиска отварная</b>	<b>100</b>	<b>9,3</b>	<b>16,9</b>	<b>0,3</b>	<b>199,2</b>
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>5</b>
<b>Хлеб пш.</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,5</b>	<b>24,05</b>	<b>118</b>
<b>Помидор св.</b>	<b>80</b>	<b>0,9</b>	<b>0,15</b>	<b>2,85</b>	<b>18,1</b>

<b>ИТОГО</b>		16,71	25,37	64,56	534,27
3 день					
<b>Зеленый горошек с маслом сливочным</b>	<b>80/10</b>				
		2,3	7,3	4,63	170
<b>Омлет натурал.</b>	<b>105/5</b>				
яйцо	2 шт	8,6	5,2	2,8	121,8
масло слив.	5	0,07	7,8	0,1	70,9
молоко	30	0,8	0,96	1,35	17,9
<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>				
сахар	15	0	0	11,9	60
кофейный пор.	3	0	0	0	0
молоко	50	1,4	1,2	2,25	29,8
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,5</b>	<b>24,05</b>	<b>118</b>
<b>Апельсин</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>8,0</b>	<b>38,1</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>17,32</b>	<b>22,96</b>	<b>58,08</b>	<b>626,5</b>
4 день					
<b>Запеканка творожная со сливочным маслом</b>	<b>150/10</b>				
творог	140	16,8	11,9	4,6	197,4
квасцовая	10	1,1	0,08	8,3	78
масло сливоч.	5	0,06	3,6	0,04	55
масло сливоч.	10	0,12	7,2	0,09	110
сахар	10	0	0	8,4	50
яйцо	4	0,5	0,4	0,03	6,2
сметана	5	0,1	0,75	0,14	14,8
<b>Какао на ц/молоке</b>	<b>200</b>				
молоко	100	2,8	2,5	4,5	59,7
сахар	15	0	0	11,9	60
<b>хлеб</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,5</b>	<b>24,05</b>	<b>118</b>
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>17,25</b>	<b>79,2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>25,98</b>	<b>26,93</b>	<b>179,3</b>	<b>828,3</b>
5 день					
<b>Картофельное пюре/капуста тушеная</b>	<b>100/100</b>				
молоко	15	0,64	0,57	1,03	13,7
картофель	86	1,53	0	17,9	79,3
масло слив.	3,5	0,07	7,8	0,1	70,9
капуста св.	115	1,5	0	6,6	25,8
морковь	2	0,03	0	0,018	0,87
лук репчатый	4	0,14	0	0,45	2,39
томат паста	2,4	0,09	0	0,46	1,65
мука пш.	1,2	0,2	0,02	1,1	6,1

мясо гов.	74	14	6	0	166
хлеб	18	0,56	0,4	7,2	19,8
лук репчатый	10	0,28	0	0,9	5,8
мука	10	1	0,12	6	32,8
масло растит.	10	0	8,3	0	87
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200/15</b>	0	0	11,9	60
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	3,8	0,5	24,05	118
<b>Помидоры св.</b>	<b>80</b>	0,9	0,15	2,85	18,1
<b>Яблоко св.</b>	<b>100</b>	0,7	0	17,25	79,2
<b>ИТОГО</b>		<b>24,77</b>	<b>26,36</b>	<b>82,7</b>	<b>765,21</b>

**6 день**

<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>				
картофель	21	0,42	0	5	21,2
свекла	15	0,1	0	1,2	6
морковь	10	0,12	0	0,72	3,48
огурцы соленые	15	0,2	0	0,2	1,2
капуста св.	15	0,63	0	1,2	6,5
лук репчатый	15	0,28	0	0,91	4,1
масло растит.	10	0	9,39	0	87,3
<b>Макароньы изд.отварные</b>	<b>150</b>				
макароньы	51	6,12	0,4	41,26	171,3
масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	70,9
<b>Рыба жареная</b>	<b>80</b>				
терпуг св.	112	16	0,6	0	69
масло растит.	10	0	9,39	0	87,3
мука	5	0,5	0,06	3	16,4
<b>Кофейный напиток</b>	<b>200/15</b>				
сахар	15	0	0	14,9	60
молоко	100	2,8	2,5	4,5	59,7
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,8	0,5	24,05	118
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	0,7	0	17,2	79
<b>ИТОГО</b>		<b>31</b>	<b>16,05</b>	<b>97,04</b>	<b>738,58</b>

**7 день**

<b>Свекла отварная с маслом растительным</b>	<b>80</b>				
свекла	75	0,35	0	3,5	14
масло растительное	5	0	4,7	0	44
<b>Гречка рассыпчатая</b>	<b>150</b>				
кр. гречневая	69	7,2	1,58	43,8	224
масло сливоч.	5	0,03	36	0,04	55
<b>Биточки рубленные</b>	<b>100</b>				

говядина	74	14,3	6	0	166
хлеб	18	0,56	0,4	7,2	19
лк репчатый	10	0,28	0	0,9	9
мука	10	1	0,12	6	35
масло растит.	10	0	8,19	0	96
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200/15</b>	0	0	11,9	60
хлеб	50	3,8	0,5	24,05	118
Яблоко	100	0,7	0	17,2	79
<b>ИТОГО</b>		<b>27,52</b>	<b>25,09</b>	<b>97,39</b>	<b>840</b>
<b>8 день</b>					
<b>Бутерброд с сыром, масло сливочное</b>	<b>50/18/10</b>	<b>4,06</b>	<b>11,3</b>	<b>0,04</b>	<b>164</b>
<b>Каша молочная ячневая</b>	<b>300/5</b>				
кр. Ячневая	46	6,29	0,48	46,2	220
молоко	150	4,2	3,75	6,75	89,7
масло	5	0,03	36	0,04	55
<b>Какао на Ц./молоке</b>	<b>200</b>				
молоко	100	2,8	2,5	4,5	59,7
сахар	15	0	0	11,9	60
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,5</b>	<b>24,05</b>	<b>118</b>
<b>Яблоко св.</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>17,2</b>	<b>79</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>21,88</b>	<b>22,1</b>	<b>110,68</b>	<b>845,4</b>
<b>9 день</b>					
<b>Помидоры св.</b>	<b>80</b>	<b>0,9</b>	<b>0,15</b>	<b>2,85</b>	<b>18,1</b>
<b>Капуста тушеная</b>	<b>200</b>				
капуста св.	173	2,08	0	8,65	38,06
морковь	3	0,03	0	0,18	0,87
лук	6	0,14	0	0,45	2,45
масло слив.	5	0,03	3,6	0,04	55
томат шоре	3	0,09	0	0,59	1,89
мука пш.	2	0,2	0,025	1,5	7,8
<b>Тефтели с рисом</b>	<b>100</b>				
говядина	38	7,06	3	0	83
рис	5	0,35	0,05	3,57	16,5
масло растит.	8	0	9,38	0	87,2
лук репчатый	18	0,28	0	0,91	4,92
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200/15</b>	0	0	11,9	60
сахар	15	0	0	14,9	60
<b>Хлеб пш.</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,5</b>	<b>24,05</b>	<b>118</b>
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>17,2</b>	<b>79</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>15,36</b>	<b>16,76</b>	<b>72,39</b>	<b>627,39</b>
<b>10 день</b>					
<b>Огурцы св.</b>	<b>80</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>10,1</b>

<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>				
<b>Молоко</b>	<b>15</b>	<b>0,64</b>	<b>0,57</b>	<b>1,03</b>	<b>13,7</b>
<b>картофель</b>	<b>86</b>	<b>1,53</b>	<b>0</b>	<b>17,9</b>	<b>79,3</b>
<b>Масло сливочное</b>	<b>3,5</b>	<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>70,9</b>
<b>Гуляш</b>	<b>75/50</b>				
мясо говядины	118	12,06	8,1	0	154
масло растительное	10	0	9,76	0	87,4
лук репчатый	18	0,3	0	0,8	6
мука пш.	6	0,6	0,08	0,4	23,4
томат пюре	9	0,09	0	0,3	1,8
<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>				
сахар	5	0	0	5	20
молоко	100	2,8	2,5	4,5	59,7
<b>хлеб</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,5</b>	<b>24,05</b>	<b>118</b>
<b>Яблоко св.</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>16,2</b>	<b>79,2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>20,65</b>	<b>20,94</b>	<b>52,55</b>	<b>569,6</b>
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>219,35</b>	<b>217,59</b>	<b>826,3</b>	<b>7059,55</b>

## 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 приготовление пищи.