

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУРМАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждено директором  
МКОУ Чурманская ООШ Е.А.Дягилева  
приказ № 37-ОД от 19.08.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и т. д.  
Сост. А.Я. Перевалов., Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. 2018г.

День первый  
понедельник

№п/п	ТТК	наименование блюд и кулинарных изделий	выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		Ca (мг)	Mg(мг)	A (мкг)	B1(мг)	C (мг)	E(мг)	P (мг)	Fe(мг)
			6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет								
ЗАВТРАК																				
1	231	Каша из крупы геркулес жидкая	200	250	8,46	10,52	12,6	15,7	35,5	32,51	273,2	341,5	47,4	70,28	60,9	0,18	0,72	0,8	230,56	17,16
2	464	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	25,2	18,2	10,6	106	108,4	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0,13
3	79	Фрукт	150	200	1,6	1,6	7,4	11	10	10	113	146	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	12,5	0,25
4		Хлеб пшеничный витаминный	20	30	1,1	2,31	0,19	0,28	9,5	14,3	47,2	70,8								
		ИТОГО ЗАВТРАК			13,96	17,23	22,69	29,48	80,2	75,01	444	664,3	163,4	85,68	139,9	0,23	1,42	1,2	319,56	17,54
ОБЕД																				
5	114	Суп из овощей	200	250	1,76	2,25	3,52	4,4	9,92	12	79,2	99	23,3	17,34	0	0,36	7,08	1,88	41,96	0,66
6	255	Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	6,6	5,6	6,6	29,6	35,5	190,3	228,36	0,92	5,84	49,32	5,5	0	0,8	44	0,1
7	326	Гуляш из говядины	100	120	14,02	18,2	12,6	16,8	3,07	4,1	202	242	17	23,5	26	0,04	0,6	0,7	155,8	2,67
8	484	Компот из свежих плодов с Вит.С.	200	200	0,2	0,2	0,7	0,2	17,6	12,6	72	72	6,6	3,4	0	0,01	1,1	0,1	4,1	0,9
9		Хлеб пшеничный витаминный	20	40	1,54	3,08	0,18	0,37	9,8	19,6	35,4	70,8								
10		Хлеб ржаной	20	20	1,68	1,68	0,28	0,28	9,04	9,04	96,6	46,6								
		ИТОГО ОБЕД	690		24,8	32,01	22,88	28,65	79,03	92,84	675,5	758,76	47,82	50,08	75,32	5,91	8,78	3,48	245,86	4,33
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			38,76	49,24	45,57	58,13	159,23	167,85	1119,5	1423,06	211,22	135,76	215,22	6,14	10,2	4,68	565,42	21,87

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУРМАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждено директором  
МКОУ Чурманская ООШ Е.А.Дягилева  
приказ № 37-ОД от 19.08.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и т. д.  
Сост. А.Я. Перевалов., Л.С. Коровка., Н.В. Талешкина, А.Г. Лебедева. 2018г.

День второй  
вторник

№пп	ТТК	наименование блюд и кулинарных изделий	выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		Ca (мг)	Mg(мг)	A (мкг)	B1(мг)	C (мг)	E(мг)	P (мг)	Fe(мг)
			6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет								
ЗАВТРАК																				
1	232	Каша пшенная молочная жидкая	200	250	8,7	10,98	11,48	14,35	37,26	46,57	287,2	339	142,6	55,3	58,8	0,18	1,36	0,24	10,1	1,47
2	458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38	4,1	4,2	0	0	0	0,005	7,7	0,82
3	498	Сок	200	200	0	0	0,2	0,2	20,2	20,2	96	96	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
4		Хлеб пшеничный витаминный	20	30	1,1	2,31	0,19	0,28	9,5	14,3	47,2	70,8								
		ИТОГО ЗАВТРАК			10	13,49	11,97	14,93	76,26	90,37	468,4	543,8	160,7	67,5	58,8	0,2	5,36	0,445	31,8	5,09
ОБЕД																				
5	140	Гренки из пшеничного хлеба	20	20	2,79	2,79	0,29	0,29	17,16	17,16	82,46	82,46	0,1	0,1	0	0,07	0	0,12	50,4	0,75
6	125	Суп гороховый на курином бульоне	150	200	4,48	5,98	2,2	2,94	9,7	12,9	123,9	165,2	0,3	0,4	68,6	0,03	0,9	0,5	109,9	1,14
7	312	Рыба запечёная с картофелем по-русски	200	240	13,41	16,1	3,5	4,3	14,7	17,7	145	174	52,3	51,4	28,5	0,2	8,6	1	256,2	1,57
8		Хлеб пшеничный витаминный	30	40	2,31	3,08	0,28	0,37	14,3	19,6	70,8	70,8								
9		Хлеб ржаной	20	20	1,68	1,68	0,28	0,28	9,04	9,04	96,6	46,6								
10	485	компот из яблок с лимоном	200	200																
		ИТОГО ОБЕД			24,67	29,63	6,55	8,18	64,9	76,4	518,76	539,06	52,7	51,9	97,1	0,3	9,5	1,62	416,5	3,46
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			34,67	43,12	18,52	23,11	141,16	166,77	987,16	1082,86	213,4	119,4	155,9	0,5	14,86	2,065	448,3	8,55

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУРМАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Утверждено директором  
МКОУ Чурманская ООШ Е.А.Дягилева  
приказ № 37-ОД от 19.08.2020г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)**

Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и т. д.

Сост. А.Я. Перевалов., Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. 2018г.

**День третий**  
**среда**

№пп	ТТК	наименование блюд и кулинарных изделий	выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		Са (мг)	Mg(мг)	A (мкг)	B1(мг)	C (мг)	E(мг)	P (мг)	Fe(мг)
			6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет								
ЗАВТРАК																				
1	221	Каша пшеничная вязкая	200	250	8,82	10,25	10,56	13,2	38,38	47,97	283,6	354,5	151,5	44,6	59,2	0,16	1,4	1	226,94	2,33
2	460	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,3	1,3	11,5	11,5	64	64	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0,003	45,9	0,87
3	71	Бутерброд с повидлом	40	40	1,3	1,3	3,7	3,7	20,4	20,4	120	120								
4		Хлеб пшеничный витаминный	20	20	2,31	3,08	0,28	0,37	14,3	19,6	70,8	70,8								
		ИТОГО ЗАВТРАК	420	470	14,03	16,23	15,84	18,57	84,58	99,47	538,4	609,3	210,6	55,1	68,7	0,18	1,7	1,003	272,84	3,2
ОБЕД																				
4	97	Рассольник Ленинградский на кур.бульоне	200	250	1,18	1,58	0,21	0,28	8,04	10,72	76,2	102,2	0	0	10,4	0,11	7,52	0,32	104,42	0,87
5	363	Птица отварная с маслом	70/5	100/5	15,9	22,7	12	17,1	0,2	0,28	172	245,7	0,77	0,9	20,1	0,2	0	0,6	202,5	4,54
6	207	Каша рисовая рассыпчатая	150	180	3,69	5,1	5,4	7,4	37,74	52,3	214,5	257,4	15,5	26,3	27	0,03	0	0,28	81	0,6
7	489	Компот из замороженных ягод с вит.С	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	12,3	16,2	50,3	67	18,07	24,1	0	0	0,1	0,1	10,7	0,92
8		Хлеб пшеничный витаминный	30	40	2,31	3,08	0,28	0,37	14,3	19,6	70,8	70,8								
9		Хлеб ржаной	20	20	1,68	1,68	0,28	0,28	9,04	9,04	96,6	46,6								
		ИТОГО ОБЕД			24,91	34,34	18,245	25,53	81,62	108,14	680,4	789,7	34,34	51,3	57,5	0,34	7,62	1,3	398,62	6,93
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			38,94	50,57	34,085	44,1	166,2	207,61	1218,8	1399	244,94	106,4	126,2	0,52	9,32	2,303	671,46	10,13

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУРМАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждено директором  
МКОУ Чурманская ООШ Е.А.Дягилева  
приказ № 37-ОД от 19.08.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и т. д.  
Сост. А.Я. Перевалов., Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. 2018г.

День четвертый

Четверг

№п/п	ТК	наименование блюд и кулинарных изделий	выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		Са (мг)	Mg(мг)	А (мкг)	В1(мг)	С (мг)	Е(мг)	Р (мг)	Fe(мг)
			6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет								
ЗАВТРАК																				
1	230	Каша кукурузная жидкая	200	250	6,18	9,27	6,6	9,5	32,34	56,01	297,2	355,8	131,56	25,9	39	0,08	1,3	0,32	134,06	1,22
2	461	Какао с молоком	200	200	9,3	3,3	2,9	2,9	18,5	18,5	113	113	111,4	223	19	0,03	0,7	0,002	9,1	0,67
3	62	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	6,9	9,7	9,7	9,9	9,9	149	149	206,8	13,9	62,3	0,05	0,1	0,3	135,5	0,37
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>445</b>	<b>495</b>	<b>22,38</b>	<b>19,47</b>	<b>19,2</b>	<b>22,1</b>	<b>60,74</b>	<b>84,41</b>	<b>559,2</b>	<b>617,8</b>	<b>449,76</b>	<b>262,8</b>	<b>120,3</b>	<b>0,16</b>	<b>2,1</b>	<b>0,622</b>	<b>278,66</b>	<b>2,26</b>
ОБЕД																				
4	92	Борщ с капустой и картофелем на кур. бульоне	200	250	1,44	1,8	0,12	0,15	5,72	7,15	80,4	100	107,2	20,5	0	0,036	0,6	0,16	42,2	0,97
5	204	Каша гречневая рассычатая	150	180	8,5	10,2	7,05	8,48	37,5	45	247,5	297	20,6	134,22	27,12	2,05	0	0,62	202,5	4,54
6	351	Колбасные изделия отварные	70	100	7,42	10,6	12,11	12,3	0,14	0,2	139,3	199	32,3	15,9	0	0,14	0	0,4	119,3	1,37
7	420	Соус томатный	30	50	0,33	0,55	0,9	0,16	0,13	0,22	15,69	26,15	4,33	3,84	10	0,006	0,78	0,1	8,36	0,19
8	491	Компот из сухих плодов с Вит. С.	200	200	0,3	0,3	0	0	22,2	22,2	90	90	16,6	1,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,32
9		Хлеб пшеничный витаминный	30	40	2,31	3,08	0,28	0,37	14,3	19,6	70,8	70,8								
10		Хлеб ржаной	20	20	1,68	1,68	0,28	0,28	9,04	9,04	96,6	46,6								
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>630</b>	<b>740</b>	<b>21,98</b>	<b>28,21</b>	<b>20,74</b>	<b>21,74</b>	<b>89,03</b>	<b>103,41</b>	<b>740,29</b>	<b>829,55</b>	<b>181,03</b>	<b>175,76</b>	<b>37,12</b>	<b>2,232</b>	<b>1,48</b>	<b>1,38</b>	<b>383,06</b>	<b>7,39</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1075</b>	<b>1235</b>	<b>44,36</b>	<b>47,68</b>	<b>39,94</b>	<b>43,84</b>	<b>149,77</b>	<b>187,82</b>	<b>1299,49</b>	<b>1447,35</b>	<b>630,79</b>	<b>438,56</b>	<b>157,42</b>	<b>2,392</b>	<b>3,58</b>	<b>2,002</b>	<b>661,72</b>	<b>9,65</b>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУРМАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждено директором  
МКОУ Чурманская ООШ Е.А.Дягилева  
приказ № 37-ОД от 19.08.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и т. д.  
Сост. А.Я. Перевалов., Л.С. Коровка., Н.В. Талешкина, А.Г. Лебедева. 2018г.

День пятый

Пятница

№пп	ТТК	наименование блюд и кулинарных изделий	выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		Ca (мг)	Mg(мг)	A (мкг)	B1(мг)	C (мг)	E(мг)	P (мг)	Fe(мг)
			6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет								
ЗАВТРАК																				
1	267	Омлет натуральный	130	130	10,12	10,12	13,8	13,8	2,8	2,8	180	180	103,4	16,2	234,8	0,06	0,4	0,6	195,4	2,1
2	459	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,3	0,1	0,1	9,5	9,5	40	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
3		Печенье	30	40	2,92	3,92	1,95	2,6	26,05	34,7	96	128								
		Хлеб пшеничный витаминный	20	30	1,1	2,31	0,19	0,28	9,5	14,3	47,2	70,8								
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>380</b>	<b>400</b>	<b>14,44</b>	<b>16,65</b>	<b>16,04</b>	<b>16,78</b>	<b>47,85</b>	<b>61,3</b>	<b>363,2</b>	<b>418,8</b>	<b>111,3</b>	<b>21,2</b>	<b>234,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>0,62</b>	<b>204,5</b>	<b>2,97</b>
ОБЕД																				
4	127	Суп с макаронными изделиями	200	250	2,08	2,6	20,64	25,8	12,4	16,5	142,24	177,8	21,5	20,15	2,13	0,08	5,45	1,4	56,88	0,96
5	373	Рагу из птицы	200	250	18,74	23,4	23,2	29	15,8	19,3	345,1	457,1	32,9	40,7	59,1	0,14	7,8	3,3	146,6	2,23
6	499	Кисель детский	200	200	0	0	0	0	15	15	60	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
7	146	Огурцы консервированные	30	50	0,25	0,4	0,07	0,1	1,2	1,7	3,5	5,5	11,6	7,05	0	0,01	1,25	12,1	12,1	0,3
8		Хлеб пшеничный витаминный	30	40	2,31	3,08	0,28	0,37	14,3	19,6	70,8	70,8								
9		Хлеб ржаной	20	20	1,68	1,68	0,28	0,28	9,04	9,04	96,6	46,6								
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>480</b>	<b>610</b>	<b>25,06</b>	<b>31,16</b>	<b>44,47</b>	<b>55,55</b>	<b>67,74</b>	<b>81,14</b>	<b>718,24</b>	<b>817,8</b>	<b>69,4</b>	<b>67,9</b>	<b>61,23</b>	<b>0,23</b>	<b>14,5</b>	<b>16,8</b>	<b>221,38</b>	<b>3,51</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>860</b>	<b>1010</b>	<b>39,5</b>	<b>47,81</b>	<b>60,51</b>	<b>72,33</b>	<b>115,59</b>	<b>142,44</b>	<b>1081,44</b>	<b>1236,6</b>	<b>180,7</b>	<b>89,1</b>	<b>296,03</b>	<b>0,29</b>	<b>15,9</b>	<b>17,42</b>	<b>425,88</b>	<b>6,48</b>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУРМАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждено директором  
МКОУ Чурманская ООШ Е.А.Дягилева  
приказ № 37-ОД от 19.08.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и т. д.  
Сост. А.Я. Перевалов., Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. 2018г.

День шестой

понедельник

№пп	ТТК	наименование блюд и кулинарных изделий	выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		Ca (мг)	Mg(мг)	A (мкг)	B1(мг)	C (мг)	E(мг)	P (мг)	Fe(мг)
			6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет								
ЗАВТРАК																				
1	221	Каша манная молочная жидкая	200	250	7,76	9,7	10,44	13,05	36,02	45,03	269,2	336,5	145,5	23,38	62	0,1	1,44	0,76	139,08	5,96
2	460	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,3	1,3	11,5	11,5	64	64	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0,003	45,9	0,87
3	498	Сок	200	200	0	0	0,2	0,2	20,2	20,2	96	96	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
		Хлеб пшеничный витаминный	20	30	1,1	2,31	0,19	0,28	9,5	14,3	47,2	70,8								
		ИТОГО ЗАВТРАК	620	680	10,46	13,61	12,13	14,83	77,22	91,03	476,4	567,3	218,6	41,88	71,5	0,14	5,74	0,963	198,98	9,63
ОБЕД																				
4	101	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.	200	250	1,26	1,6	3,6	4,5	4,62	5,76	106,4	135	29,64	16,24	0	0,04	9,52	18,8	36,5	0,62
5	255	Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	6,6	5,6	6,6	29,6	35,5	190,3	228,36	0,92	5,84	49,32	5,5	0	0,8	44	0,1
6	348	Тефтели из говядины с рисом-ёжики	100	150	9,5	14,25	8,6	12,9	9,9	14,85	154	231	44	17,6	15,2	0,05	1,2	0,4	118,9	1,45
7	482	Кисель из концентрата плодов-ягод. с Вит. С	200	200	0	0	0	0	15	15	60	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
8		Хлеб пшеничный витаминный	30	40	2,31	3,08	0,28	0,37	14,3	19,6	70,8	70,8								
9		Хлеб ржаной	20	20	1,68	1,68	0,28	0,28	9,04	9,04	96,6	46,6								
		ИТОГО ОБЕД	700	840	20,35	27,21	18,36	24,65	82,46	99,75	678,1	771,76	77,96	39,68	64,52	5,59	10,72	20	205,2	2,19
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1320	1520	30,81	40,82	30,49	39,48	159,68	190,78	1154,5	1339,06	296,56	81,56	136,02	5,73	16,46	20,963	404,18	11,82

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУРМАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждено директором  
МКОУ Чурманская ООШ Е.А.Дягилева  
приказ № 37-ОД от 19.08.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и т. д.

Сост. А.Я. Перевалов., Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. 2018г.

День седьмой

вторник

№пп	ТТК	наименование блюд и кулинарных изделий	выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		Ca (мг)	Mg(мг)	A (мкг)	B1(мг)	C (мг)	E(мг)	P (мг)	Fe(мг)
			6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет								
ЗАВТРАК																				
1	213	Каша гречневая вязкая	200	250	9	11,3	11,38	14,2	32,14	40,18	267	333,8	123,8	110,8	59	0,19	0,64	0,5	226,24	3,4
2	462	Какао с молоком	200	200	9,3	3,3	2,9	2,9	18,5	18,5	113	113	111,4	223	19	0,03	0,7	0,002	9,1	0,67
3	62	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	6,9	9,7	9,7	9,9	9,9	149	149	206,8	13,9	62,3	0,05	0,1	0,3	135,5	0,37
		ИТОГО ЗАВТРАК	445	495	25,2	21,5	23,98	26,8	60,54	68,58	529	595,8	442	347,7	140,3	0,27	1,44	0,802	370,84	4,44
ОБЕД																				
4	129	Суп-пюре из картофеля	200	250	5,02	6,28	4,78	5,97	14,4	18,06	116,8	146	97,7	30,58	30	0,1	6,92	0,18	114,92	0,92
5	140	Гренки из пшеничного хлеба	20	20	2,79	2,79	0,29	0,29	17,16	17,16	82,46	82,46	7,27	4,99	0	0,035	0,1	0,4	22,67	0,4
6	385	Рис припущенный	150	180	3,5	4,2	5,4	6,48	28,5	34,2	176,7	212	0,27	1,81	2,5	0,012	0	0,27	5,8	0,05
7	297	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	150	10,32	12,9	3,24	4,05	3,24	4,05	83,4	104,3	67,6	3,3	43,1	0,1	3,3	1,4	204	0,93
8	154	Бобовые конс.отварные	20	40	0,6	1,2	0,76	1,52	1,06	2,12	13,4	26,8	33,8	3,5	3,4	3,5	0,05	2,8	22,8	0,8
9	492	Компот из сухофруктов с Вит. С	200	200	0,7	0,7	0,1	0,1	27,4	27,4	114	114	25,2	18,1	18,1	0,01	0,2	0,5	23,9	0,87
10		Хлеб пшеничный витаминный	20	30	1,1	2,31	0,19	0,28	9,5	14,3	47,2	70,8								
11		Хлеб ржаной	20	20	1,68	1,68	0,28	0,28	9,04	9,04	96,6	46,6								
		ИТОГО ОБЕД	630	740	25,71	32,06	15,04	18,97	110,3	126,33	730,56	802,96	231,84	62,28	97,1	3,757	10,57	5,55	394,09	3,97
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1075	1235	50,91	53,56	39,02	45,77	170,84	194,91	1259,56	1398,76	673,84	409,98	237,4	4,027	12,01	6,352	764,93	8,41

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУРМАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждено директором  
МКОУ Чурманская ООШ Е.А.Дягилева  
приказ № 37-ОД от 19.08.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и т. д.  
Сост. А.Я. Перевалов., Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. 2018г.

День восьмой  
среда

№пп	ТТК	наименование блюд и кулинарных изделий	выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		Ca (мг)	Mg(мг)	A (мкг)	B1(мг)	C (мг)	E(мг)	P (мг)	Fe(мг)
			6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет								
ЗАВТРАК																				
1	266	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	22,1	7,8	100,6	0,03	0	0,2	77,3	1,01
2	220	Каша ячневая вязкая	200	250	7,58	9,48	10,6	13,21	33,46	41,83	259,4	324	17,3	37,22	60	0,12	1,44	0,76	250,6	0,93
3	465	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	18,2	18,2	0,6	106	108,4	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0,13
		Хлеб пшеничный витаминный	20	30	1,1	2,31	0,19	0,28	9,5	14,3	47,2	70,8								
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>460</b>	<b>520</b>	<b>16,58</b>	<b>19,69</b>	<b>17,89</b>	<b>20,59</b>	<b>61,46</b>	<b>74,63</b>	<b>370,2</b>	<b>563,8</b>	<b>147,8</b>	<b>57,62</b>	<b>179,6</b>	<b>0,18</b>	<b>2,14</b>	<b>0,96</b>	<b>404,4</b>	<b>2,07</b>
ОБЕД																				
4	91	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	250	8,62	2,05	3,62	4,6	8,04	10,05	221,8	152,3	32,72	24,02	0	0,05	6,5	1,92	52,9	1,22
5	374	Пюре картофельное	150	180	3,15	5,67	6	9	9,15	16,47	102	122,4	25,5	16,4	19,9	0,08	2,5	0,1	51,5	0,57
6	364	Птица в соусе с томатом	120	150	17	21,5	18,3	22,88	3,8	4,75	248	310	29,6	21,7	115,7	0,04	1,3	0,7	83	1,52
7	498	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	2	2	2,5	0,012	0	0,27	5,8	0,05
8		Хлеб пшеничный витаминный	20	30	1,1	2,31	0,19	0,28	9,5	14,3	47,2	70,8								
9		Хлеб ржаной	20	20	1,68	1,68	0,28	0,28	9,04	9,04	96,6	46,6								
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>610</b>	<b>730</b>	<b>32,05</b>	<b>33,71</b>	<b>28,49</b>	<b>37,14</b>	<b>49,63</b>	<b>64,71</b>	<b>758,6</b>	<b>745,1</b>	<b>89,82</b>	<b>64,12</b>	<b>138,1</b>	<b>0,182</b>	<b>10,3</b>	<b>2,99</b>	<b>193,2</b>	<b>3,36</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1070</b>	<b>1250</b>	<b>48,63</b>	<b>53,4</b>	<b>46,38</b>	<b>57,73</b>	<b>111,09</b>	<b>139,34</b>	<b>1128,8</b>	<b>1308,9</b>	<b>237,62</b>	<b>121,74</b>	<b>317,7</b>	<b>0,362</b>	<b>12,44</b>	<b>3,95</b>	<b>597,6</b>	<b>5,43</b>



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУРМАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждено директором  
МКОУ Чурманская ООШ Е.А.Дягилева  
приказ № 37-ОД от 19.08.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и т. д.

Сост. А.Я. Перевалов., Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. 2018г.

День девятый

Четверг

№пп	ТТК	наименование блюд и кулинарных изделий	выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		Са (мг)	Mg(мг)	A (мкг)	B1(мг)	C (мг)	E(мг)	P (мг)	Fe(мг)
			6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет								
ЗАВТРАК																				
1	233	каша рисовая молочная жидкая	200	250	6,21	7,85	10,44	13,05	13,2	46,45	214,6	321,9	140	35,04	60	0,19	0,06	1,4	226,2	3,42
2	462	Какао со сгущенным молоком	200	200	9,3	3,3	2,9	2,9	18,5	18,5	113	113	111,4	223	19	0,03	0,7	0,002	9,1	0,67
3	68	бутерброд с маслом сливочным	30	30	1,6	1,6	7,4	7,4	10	10	113	113	0	0	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
		ИТОГО ЗАВТРАК	430	480	17,11	12,75	20,74	23,35	41,7	74,95	440,6	547,9	251,4	258,04	141,3	0,25	0,86	1,702	370,8	4,46
ОБЕД																				
4	118	Уха рыбацкая	200	250	1,38	1,72	3,62	4,52	7,16	8,35	66,6	83,2	29,56	27,66	10,4	0,11	7,52	0,32	104,42	0,87
5	205	Каша гречневая рассыпчатаяс луком	150	180	7,9	9,4	16,1	19,3	35,1	42,1	316,2	379,44	28,3	120,9	33	0,19	1,5	4,3	194,2	4,2
6	339/4	Котлета "Московская" с томатным соусом	80/30	100/50	10,76	13,45	6,18	7,72	7,78	9,72	145,79	182,24	30,42	21,66	10	0,096	1,02	0,58	133,04	2,28
											90	16,6								
7	491	Компот из плодов сущенных с Вит.С.	200	200	0,3	0,3	0	0	22,2	90	90	16,6	16,6	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,92
8		Хлеб пшеничный витаминный	30	40	2,31	3,08	0,28	0,37	14,3	19,6	70,8	70,8								
9		Хлеб ржаной	20	20	1,68	1,68	0,28	0,28	9,04	9,04	96,6	46,6								
		ИТОГО ОБЕД	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	24,33	29,63	26,46	32,19	95,58	178,81	785,99	778,88	104,88	174,52	53,4	0,396	10,14	5,3	442,36	8,27
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	41,44	42,38	47,2	55,54	137,28	253,76	1226,59	1326,78	356,28	432,56	194,7	0,646	11	7,002	813,16	12,73

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУРМАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждено директором  
МКОУ Чурманская ООШ Е.А.Дягилева  
приказ № 37-ОД от 19.08.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и т. д.  
Сост. А.Я. Перевалов., Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. 2018г.

День десятый

пятница

№пп	ТТК	наименование блюд и кулинарных изделий	выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		Са (мг)	Mg(мг)	A (мкг)	B1(мг)	C (мг)	E(мг)	P (мг)	Fe(мг)
			6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет	6-10 лет	11-17 лет								
ЗАВТРАК																				
1	278	Запеканка из творога с повидлом	150	150	31,6	31,6	9,2	9,2	25,6	25,6	310	310	275,2	38,4	64,4	0,12	0,6	0,3	346,7	1,11
2	458	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38	4,1	4,2	0	0	0	0,005	7,7	0,82
3		Хлеб пшеничный витаминный	20	30	1,1	2,31	0,19	0,28	9,5	14,3	47,2	70,8								
		ИТОГО ЗАВТРАК	370	380	32,9	34,11	9,49	9,58	44,4	49,2	395,2	418,8	279,3	42,6	64,4	0,12	0,6	0,305	354,4	1,93
ОБЕД																				
4	95	Свекольник на курином бульоне	200	250	1,23	1,64	1,53	2,05	6,47	8,63	94,8	125,4	4,5	6,5	0	0,07	0	0,12	50,4	0,75
5	372	Плов из отварной курицы	210	250	21,1	25	23,9	28,4	27,3	32,5	408	485,7	29	37,4	82,4	0,06	1,2	5,6	115,8	1,96
6	154	Бобовые конс.отварные	20	40	0,6	1,2	0,76	1,52	1,06	2,12	13,4	26,8	33,8	3,5	3,4	3,5	0,05	2,8	22,8	0,8
7		Хлеб ржаной	20	20	1,68	1,68	0,28	0,28	9,04	9,04	96,6	46,6								
8		Хлеб пшеничный витаминный	30	40	2,31	3,08	0,28	0,37	14,3	19,6	70,8	70,8								
9	491	Компот из сухих плодов с Вит.С.	200	200	0,3	0,3	0	0	22,2	22,2	90	90	16,6	1,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,32
		ИТОГО ОБЕД			27,22	32,9	26,75	32,62	80,37	94,09	773,6	845,3	83,9	48,7	85,8	3,63	1,35	8,62	199,7	3,83
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			60,12	67,01	36,24	42,2	124,77	143,29	1168,8	1264,1	363,2	91,3	150,2	3,75	1,95	8,925	554,1	5,76