

Согласовано:

Начальник ГОУ управления Роспотребнадзора РА
в Конц-Агачском, Улаганском районах

2019 года



Утверждаю:

И.о. начальника отдела образования
администрации МО «Улаганский район»

А.М. Акчин

2019 года



Единое цикличное двенадцатидневное меню для муниципальных казенных общеобразовательных учреждений

администрации МО «Улаганский район»

Возрастная категория с 6,6 лет до 18 лет

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

С 1 января 2020 года по 31 мая 2020 года

№ технологич еской карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1 день														
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 день

1	каша рисовая, молочная с маслом 3,2%	200	5,2	8,8	31,2	230										
27	кисель Абрикосовый	200	1,04	0	33,3	92		0,02	0,8	0	0					
	хлеб пшеничный с сыром	80/20	7,92	4,01	41,5	229		0,08	0	0	0		31,5	21		0,7
	фрукты свежие Яблоки	250	0,8	0,8	19,6	90							41,5	18		0,8
	ИТОГО:		14,96	13,61	125,6	641		0,1	0,8	0	0	46,6	73	39		1,5

2 день

4	макароны отварные с маслом	300	7	6,8	46,4	224		0,6	0	0,02	0		9,33	40,77	7,47	0,57
12	куриные(бедр или голени) отварные	100	4,13	5,3	7,2	130,8		0,45	3	14	0		20,3	29,5	18,8	0,7
15	какао с молоком 2,5%	200	6,8	6,2	10,2	250		0	0	0	0		122	120	18	0,6
	хлеб пшеничный	80	3,8	0,5	24,9	110		0,08	0	0	0		13	41,5	17,5	0,8
	ИТОГО:		21,73	18,8	88,7	714,8		1,13	3	14,02	0	164,63	231,77	61,77		2,67

3 день

7	картофельное пюре	230	5,2	5,4	26	168		0,1	9,9	0,02	0		43,07	87,29	29,1	10,5
11	котлета из мяса говядины	100	7,9	7,2	80	182		0,03	0	0,14	0		22	86	5,06	10
14	компот из сухофруктов с витаминизацией "С"	200	0,2	0	20,8	83		0,03	0	0,16	0		14,75	23,2	7,6	0,03
	хлеб ржаной	80	3,8	0,5	24,9	110		0,08	0	0	0		13	41,5	17,5	0,8
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9		0,02	-	13	0,26		8,2	17,4	3	82,9
	ИТОГО:		18,8	15,36	165,6	625,9		0,26	9,9	13,32	0,26	101,02	255,39	62,26		104,23

4 день

3	каша гречневая с маслом	300	8,33	4,53	42,74	259,65		0,32	0	0,02	0		44,54	185,9	60,9	4,98
25	рыбные котлеты паровые	100	20,4	2,6	10,8	146		0,008	0,42	0,02			27	182	28,5	0,9
	сок натуральный (персиковый)	200	1,8	0,2	18	88		0,02	4	0	0		16	18	10	0,4

	хлеб пшеничный	80	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
	ИТОГО:		34,33	7,83	96,44	603,65	0,428	4,42	0,04	0	100,54	427,4	116,9	7,08
5 день														
10	творожная запеканка с изюмом	120	24,1	2,55	11,7	280	0,08	0,45	0,15	0	228	315	34,5	0,9
15	борщ с мясом говядины	200	12,2	10,14	8,4	203,6	0,04	12,9	1,03	0,1	85,9	21,8	10,6	0,85
	чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	14	23	12	20
	хлеб ржаной	80	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
	ИТОГО:		41,3	13,59	63	673,2	0,2	13,35	1,18	0,1	340,9	401,3	74,6	22,55
6 день														
212	Омлет с вареной колбасой	150	15,7	30,45	2,72	347	0,15	0,21	288,4	1,6	95,5	245,6	20	2,78
	хлеб пшеничный	80	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
	чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	14	23	12	20
	фрукты свежие Груша	250	0,8	0,8	19,6	90								
	ИТОГО:		21,5	32,15	65,22	626,6	0,23	0,21	288,4	1,6	122,5	310,1	49,5	23,58
7 день														
4	вермишель отварная с маслом	300	26,3	19,6	13,2	217,4	0,06	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
15	какао с молоком 2,5%	200	6,8	6,2	10,2	250	0	0	0	0	122	120	18	0,6
	хлеб пшеничный	80	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
	фрукты свежие Бананы	250	0,8	0,8	19,6	90								
	ИТОГО:		37,7	27,1	67,9	667,4	0,14	0	0,02	0	144,33	202,27	42,97	1,97
8 день														
29	Тефтели из мяса говядины	100	17,43	23,04	2,63	335,49	0,03	0,18	0,03	0	29,06	161,25	18,78	2,05
7	картофельное пюре	300	3,2	3,69	23,64	154,83	0,1	9,9	0,02	0	43,07	87,29	29,1	10,5
	чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	14	23	12	20
	хлеб ржаной	80	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
	ИТОГО:		25,63	27,63	69,17	679,92	0,21	10,08	0,05	0	99,13	313,04	77,38	33,35
9 день														
304	плов из мяса птицы	250	25	23,1	41,83	475	0,3	0,65	0	0	47,2	0	0	2,275
14	компот из сухофруктов с витаминизацией "С"	200	0,2	0	20,8	83	0,03	0	0,16	0	14,75	23,2	7,6	0,03
	хлеб пшеничный	80	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8

	ИТОГО:		29	23,6	87,53	668	0,41	0,65	0,16	0	74,95	64,7	25,1	3,105
10 день														
40	Жаркое по-домашнему чай с сахаром	250	10,76	16	47,8	378	0,25	1,14	65,2	1,07	188,8	315,3	85,7	2,48
		200	1,2	0,4	18	79,6	0	0	0	0	14	23	12	20
	хлеб ржаной	80	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
140	Ватрушки с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,08	0,05	0	0	67,84	0	0	0,91
	ИТОГО:		15,76	16,9	90,7	567,6	0,33	1,14	65,2	1,07	215,8	379,8	115,2	23,28
11 день														
9	рассольник из мяса говядины со сметаной	330/10	10,3	19,7	7,4	265,1		20	0,2	4,3	180	380	91	3,7
15	какао с молоком 2,5%	200	6,8	6,2	10,2	250	0	0	0	0	122	120	18	0,6
	хлеб ржаной	80	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
	ИТОГО:		20,9	26,4	42,5	625,1	0,08	20	0,2	4,3	315	541,5	126,5	5,1
12 день														
1	каша рисовая, молочная с маслом 3,2%	200	5,2	8,8	31,2	230								
	сок натуральный (персиковый)	200	1,8	0,2	18	88	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
	хлеб пшеничный с сыром	80/20	7,92	4,01	41,5	229	0,08	0	0	0	13	41,5	18	0,8
	фрукты свежие Яблоки	250	0,8	0,8	19,6	90								
	ИТОГО:		15,72	13,81	110,3	637	0,1	4	0	0	29	59,5	28	1,2