

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Унерская СОШ
Саянского района

В.В. Хлебников



« 07 »

МКУ «Управление образования администрации Саянского района»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Унерская средняя общеобразовательная школа

Примерное десятидневное меню
для питания учащихся в столовой МКОУ Унерской СОШ
на 2023 учебный год

осенне-зимний период
663585, Красноярский край,
Саянский район,
с. Унер,

ул. Школьная, д. 13А
Телефон 8 (39142) 35-1-72,

ОГРН 1022400781545
ИНН/КПП 2433002347/243301001
ОКПО 52012449
ОКАТО 04248840000
ОКВЭД 80.21.2

Вторник

Наименование Блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																			
309 Макароны изделия отварные	200	4,08	6,00	22,80	136	0,16	0	0	5,31	3,1	146,74	24,40	3,1						
290 Птица, тушенная в соусе	90	10,50	8,57	2,90	134,7	0,04	2,02	56,1	0	42,27	100,6	15,1	1,24						
386 Кисломолочный напиток	200	3,63	4,00	5,00	73,75	0,08	1,4	40,0		240,0	180	28,0	0,2						
ПП Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0,00	0,00	0,00	22,80	93,60	29,40	1,59						
итого	530	21,37	18,97	50,02	436,41	0,331	2,8	56,1	5,31	68,17	340,94	68,9	5,93						
Обед.																			
96 Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,10	14,1	0,02	0,00	54	0	40,5	1,35						
321 Капустя тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,12	9,00	0,00	0,00	69,94	46,73	23,55	0,89						
349 Компот из свежих фруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7						
ПП Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0,00	0,00	0,00	22,80	93,60	29,40	1,59						
338 Фрукты свежие	150	0,30	0,30	7,35	33,30	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00						
Итого	790	11,17	18,2	122,72	699,34	0,33	23,83	0,02	0	179,22	140,33	155,38	9,48						
Итого за день		33,56	38,67	178,44	1170,34	357,52	36,32	0,41	89,95	231,22	494,88	155,38	41,44						

СРЕДА

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe						
Завтрак																			
268 Котлеты домашние	80	12	9	13	183	0,08	4,5			0,75	174		173	23	0,8				
312 Пюре картофельное	200	2,46	1,86	15,30	87,78	0,12	5				61				1,14				
383 Какао на молоке сгущенном	200	0,04	1,79	0,025	157,6	0,01	0,24	0,02		0,00	72,40		72,00	10,20	0,61				
ПР Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,04	0,00	0,00		0,00	7,50		24,60	9,90	0,45				
Итого	520	17,66	13,05	47,645	520,34	0,24	32,11	59,06		1,26	198,1		145,7	31,25	12,8				
Обед																			
102 Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,18	4,65	0		0	30,46		69,74	28,24	10,62				
304 Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,02	0,00	0,03		0,19	1,59		0	0	0,356				
293 Птица жареная	120	11,65	11,66	5,02	166	0,04	0,68	30,1		0	30,32		79,0	16,19	0,7				
389 Сок (нектар) фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0	4	0		0	14			10	2,58				
ПР Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0,00	0,00		0,00	22,80		93,60	29,40	1,59				
ПР Кондитерские изделия	20	1,70	2,26	13,94	82,90						42		30						
Итого	780	26,08	25,27	114,38	783,56	0,375	15,85	56,25		0	141,2		421,48	125,85	33,34				
Итого за день		47,06	38,79	188,71	1327,41	0,615	47,96	115,31		1,26	339,3		567,18	157,1	46,14				

Четверг

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
		белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак:																					
171 Каша гречневая - гарнир	150	5,20	5,60	8,30	173,82	0,32		0,003	2,1	167,3	203,3	25,9									
279 Тефтели с рисом	90	6,93	7,47	11,07	139,2	0,05	0,23	42,67	0,75	65,47	119,46	20,27	0,81								
233 Кисель	200	0,16	0,08	27,50	11,36	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07								
15 Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	0,027	4,2	0,075	0,465	150	240	2,5	0,45								
ПП Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59								
итого	500	20,09	19,45	66,19	488	0,41	32,99	32,58	1,26	311,38	319,7	76,36	16,5								
Обед																					
108 Суп картофельный с клецками	250	3,26	6,24	31,1	228,4	25	0,3	1	11	27	10	10	0,1								
246 Гуляш из говядины	80	9,47	9,20	3	132,67	0,056	5,07	0	2,25	24,41	95,32	19,22	1,68								
312 Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,12	5			61			1,14								
386 Кисломолочный напиток	200	3,63	4,00	5,00	73,75	0,021	6														
ПП Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59								
Итого	720	22,6	22,17	77,55	638,07	0,506	15,87	0	7,56	99,82	374,5	99,77	30,05								
Итого за день		46,39	40,12	175,28	1183,57	0,916	48,86	32,58	8,82	411,2	694,2	176,13	46,55								

Наименование блюда	Масса порции и грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак:																			
291 Плов из пшеницы	200	10,17	7,2	20,05	183,2	0,075	1,5	56,25	0	52,85	233,56	55,67	2,57						
377 Чай с лимоном	200	5,3		9,87	62	0	2,38	0	0	14,2	0	2,4	0,6						
ПР Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59						
421 Сдоба обыкновенная	50	3,88	4,5	23,55	131	0,09			0,37	6,3	14	5,5	0,55						
ПР Кондитерские изделия	20	0,13		16	74,51					42	30								
Итого	510	22,64	12,1	88,79	542,67	0,275	3,88	56,25	0,37	138,15	371,16	92,97	5,31						
Обед:																			
88 Шни из сежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,00	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64						
290 Птица, тушенная в соусе	90	10,50	8,57	2,90	134,70	0,04	2,02	56,1	0	42,27	100,6	15,1	1,24						
302 Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,76	0,16	0	0	5,31	3,1	146,74	24,40	3,1						
349 Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7						
ПР Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59						
ПР Кондитерские изделия	20	1,70	2,26	13,94	82,90					42	30								
Итого	750	27,22	20,61	131,39	823,26	0,25	15,5	0	0,37	96,24	145,7	70,16	3,48						
Итого за день		51,03	41,38	247,30	1593,29	0,45	52,31	48,06	1,63	175,07	187	176,93	8,86						

Питание

Вторая неделя

Понедельник

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
Завтрак																								
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,12	5,84	42,24	156,8	0,32		0,003	2,1	167,3	203,3	25,9	3,2										
293	Птица жареная	80	9,32	11,66	0,04	166	0,04	0,68	30,1	0	30,32	79,0	16,19	0,7										
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7										
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45										
	Итого	520	18,26	17,99	93,7	547,56	0,06	4	20	0	68,2	105,2	26,3	0,81										
Обед																								
103	Суп картофельный с лапшой	250	2,73	2,80	20,45	117,90	0,09	6,60	0	0	19,68	53,32	21,60	0,87										
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	0,075	1,5	56,25	0	52,85	233,56	55,67	2,57										
383	Какао на молоке сгущенном	200	2,74	1,79	22,88	157,60	0,01	0,24	0,02	0,00	72,40	72,00	10,20	0,61										
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59										
ПР	Кондитерские изделия	60	1,70	2,26	13,94	82,90					42	30												
	Итого	700	23,04	15,1	103,39	680,92	0,47	12,5	0	5,31	84,49	384,18	99,69	7,48										
	Итого за день		45,41	34,76	227,79	1333,30	0,53	16,5	20	5,31	152,69	489,38	125,99	8,29										

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витаминны (мг)											Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	В6	В12					
																	В2	В6	В12		
Завтрак:																					
246	Гуляш из говядины	90	10,65	10,35	3,38	149,25	0,056	5,07	0	2,25	24,41	95,32	19,22	1,68							
309	Макаронные изделия отварные	200	4,08	6,00	22,80	136	0,24	0	0	5,31	3,1	146,74	24,40	3,1							
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	65,72	0	0	0	0	6,00	0	0	0,40							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45							
	Итого	530	18,42	16,75	54,97	442,93	0,19	32,09	20,06	1,26	170,6	46,1	20,9	2,88							
Обед:																					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	10,62							
268	Котлета	80	9,87	17,33	8,80	230,670	0,08	0,12	23,00	0	35,00	133,10	25,70	1,20							
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,02	0,00	0,03	0,19	2,4	0	19	0,53							
389	Сок (нектар) фруктовый	200	1	0,20	20,20	86,60	0	4	0	0	14		10	2,58							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45							
338	Фрукты свежие яблоко	150	0,30	0,30	7,35	33,30	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00							
	Итого	795	22,9	28,98	111,57	798,63	0,47	15,9	23	0	138,01	296,44	90,34	14,45							
	Итого за День		61	44,49	170,81	1292,44	0,66	47,99	43,06	1,26	308,61	342,54	111,24	17,33							

Вторник

Наименование Блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
														Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A
Завтрак																			
312 Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,12	5					61							1,14
232 Рыба, запеченная в сметанном соусе	110	17,13	12,63	4,13	206,67	0,08					1,6	36,199	134,79	16,01					1,71
ПП Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33							1,92
377 Чай с лимоном	200/	0,52		9,87	62	0	2,38	0	0	14,2	0	2,4							0,6
Итого	500	23,89	15,36	52,45	470,36	0,22	2,2	0,01	1,55	193,8	305,8	31,2							0,62
Обед																			
140 Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,10	9,11	15,00	-	45,3	176,53	47,25							1,26
302 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	-	-	0,077	1,71	9,8	51,94	0,95							0,80
279 Тефтели с рисом	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	0,23	42,67	0,75	65,47	119,46	20,27							0,81
349 Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46							0,7
ПП Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33							1,92
ПП Кондитерские изделия	20	1,70	2,26	13,94	82,90					42	30								
Итого	740	30,30	22,81	144,56	904,64	0,29	14,27	15,377	3,72	198,05	489,53	127,93							5,91
Итого за день		46,87	43,52	199,33	1376,56	63,64	64,64	65,64	66,64	67,64	68,64	69,64							70,64

Среды

Четверг

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак:																		
259 Жаркое по домашнему	200	12,90	15,12	13,26	236	0,21	8,97	24,00	0	31,10	337,00	65,70	4,03					
349 Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7					
ПП Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59					
338 Фрукты(яблоко)	100	0,20	0,20	4,90	22,2	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00					
Итого	540	16,92	15,81	69,58	482,96	0,48	40,97	24,06	1,26	109,9	447,3	105,3	8,02					
Обед																		
96 Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,10	14,1	0,02	0,00	54	0	40,5	1,35					
302 Каша рассыпчатая ячневая	150	8,90	4,10	39,84	131,86	0,11	0	0	1,00	11,09	89,62	31,56	1,60					
293 Птица жареная	90	12	12	5	166	0,04	0,68	30,1	0	30,32	79,0	16,19	0,7					
350 Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07					
ПП Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59					
ПП Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,42	29,82	0,02	2,70	252,02	605,05	79,99	5,18					
<i>итого</i>	750	28,12	24,04	121,18	703,54	0,78	44,6	30,14	3,7	370,71	867,24	197,64	1049					
<i>Итого за день</i>		54,66	49,12	213,37	1283,54	0,765	60,57	80,33	1,26	254,35	790,06	234,27	13,73					

Питтница

Наименование Блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
Завтрак:																			
291 Плов из птлицы	200	10,17	7,2	20,05	183,2	0,075	1,5	56,25	0	52,85	233,56	55,67	2,57						
377 Чай с лимоном	200	0,52		9,87	62	0	2,38	0	0	14,2	0	2,4	0,6						
421 Сдоба обыкновенная	50	3,15	4,5	23,55	131	0,09			0,37	6,3	14	5,5	0,55						
ПП	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59						
ПП	20	0,1		16	74,51					42	30								
Кондитерские изделия	510	17,1	12,1	88,79	542,67	0,275	3,88	56,25	0,37	123,95	371,16	90,57	4,71						
итого																			
Обед																			
82 Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,04	8,23	0	0	35,50	42,58	21,00	0,95						
309 Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,16	0	0	5,31	3,1	146,74	24,40	3,1						
290 Птица, тушенная в соусе	90	10,50	8,57	2,90	134,70	0,04	2,02	56,1	0	42,27	100,6	15,1	1,24						
349 Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7						
ПП	40	3,16	0,40	19,32	91,96	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59						
ПП	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30								
Кондитерские изделия	750	24,87	23,99	130,33	875,30	0,24	8,96	0,01	0,11	97,26	210,01	77,33	4,08						
Итого		48,68	44,76	246,24	1645,33	0,41	41,2	0,09	1,37	392,16	528,12	224,1	11,82						