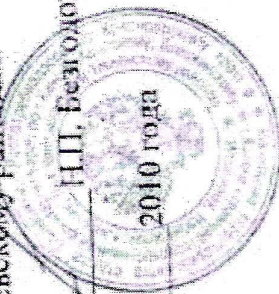


**СОГЛАСОВАНО:**

Главный государственный  
санитарный врач по г.Канску,  
Абанскому, Дзержинскому,  
Иланскому, Ирбейскому, Канскому,  
Нижнеингашскому, Тасевскому районам.

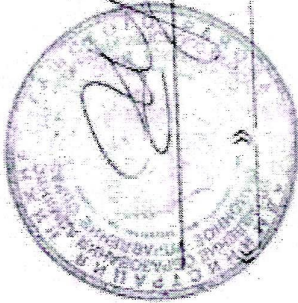


Н.П. Безоголов

*[Handwritten signature]*  
«15» 04

**Утверждаю:**

Руководитель управления образования  
администрации Нижнеингашского района



Н.А. Черенёва

2010 года

Примерное десятидневное меню  
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей  
на базе образовательных учреждений администрации Нижнеингашского района,  
работающих на сырье.

п. Нижний Ингаш  
2010 г.

День: понедельник  
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая	300		11,63	11,3	36,96	296,06
Какао с молоком	200		6,25	6,63	29,81	170,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10		2,3	2,9	0,00	36,00
Фрукты: (банан)	100		1,5	0,50	21,00	144,00
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,53</b>	<b>30,00</b>	<b>112,15</b>	<b>830,06</b>
<b>Обед</b>						
Курица	25		4,8	4,03	0,00	55,00
Суп картофельный гороховый	300		6,44	5,36	26,40	144,30
Котлета рыбная	70		10,12	9,1	12,04	170,2
Рис отварной	150		3,92	14,78	39,8	237,14
Помидор свеж.	60		0,36	0,00	1,74	8,4
Соус сметанный с томатом	30		0,34	3,0	1,005	32,00
Сок фруктовый	200		1,0	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
<b>Итого за обед</b>			<b>37,88</b>	<b>37,67</b>	<b>164,9</b>	<b>1051,04</b>
<b>Всего за день</b>						<b>1881,10</b>

*Андрей*

День: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ккал	ценн.,
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая манная молочная	300	9,2	15,0	42,42	312,5		
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00		
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00		
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>30,00</b>	<b>41,3</b>	<b>105,09</b>	<b>847,5</b>		
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	60	0,36		1,74	8,4		
<i>Суп с клецками</i>	250/5	6,1	11,61	9,5	170,00		
Плов из курицы	250	13,21	15,29	54,89	355,27		
Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00		
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00		
Груша	100	0,67	0,00	10,00	47,3		
<b>Итого за обед</b>		<b>31,6</b>	<b>28,3</b>	<b>174,99</b>	<b>1036,97</b>		
<b>Всего за 6 дней</b>					<b>1884,47</b>		

10/11/17



День: вторник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ккал	ценн.,
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	140	18,20	22,04	4,45	201,20		
Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	165,00		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00		
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00		
				0,00			
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>36,7</b>	<b>50,95</b>	<b>65,95</b>	<b>722,20</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	60	0,42	0,00	1,08	6,00		
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00		
Суп из овощей	300	7,36	6,7	13,6	125,7		
Шницель с соусом	100/50	19,10	17,22	17,64	299,01		
Каша пшеничная	150	7,47	3,67	41,23	217,13		
Компот из с/ф	200	0,44	0,00	28,88	90,00		
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00		
Фрукты: (Яблоко)	100	1,4	1,65	38,65	120,00		
<b>Итого за обед</b>		<b>51,89</b>	<b>34,67</b>	<b>206,78</b>	<b>1240,84</b>		
<b>Всего за 2 день</b>					<b>1963,04</b>		



День: вторник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ккал	ценн.,
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая пшеничная молочная	300		9,6	15,12	42,84	316,8	
Кофейный напиток	200		6,04	6,26	28,92	165,00	
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00	
Сыр	10		2,3	3,0	0,00	36,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,79</b>	<b>33,03</b>	<b>96,14</b>	<b>701,8</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	60		0,42	0,00	1,08	6,00	
Суп картофельный рыбный	300/30		6,5	5,4	24,03	175,00	
Птица, тушенная в соусе с овощами	280		15,15	22,74	23,10	346,00	
Сок фруктовый	200		1,0	0,00	18,20	76,00	
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00	
Фрукты: (яблоко)	100		1,4	1,65	38,65	120,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>35,37</b>	<b>31,2</b>	<b>170,76</b>	<b>1051,00</b>	
<b>Всего за 7 день</b>						<b>1752,80</b>	

День: Среда

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ккал	ценн.,
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	22,40	26,30	50,32	287,40		
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00		
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00		
Сыр	10	2,3	3,0	0,00	36,00		
Фрукты: (Груша)	100	0,67	0,00	10,00	47,3		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>35,47</b>	<b>44,58</b>	<b>114,51</b>	<b>724,70</b>		
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	44,00		
Борщ из свежей капусты со сметаной	300/8	7,1	8,5	16,4	147,8		
Птица отварная	100	20,35	15,18	1,63	133,92		
Макаронные изделия отварные	150	4,89	7,39	32,58	220,00		
Соус сметанный	30	0,48	2,96	2,3	38,00		
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00		
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00		
<b>Итого за обед</b>		<b>45,86</b>	<b>40,77</b>	<b>141,43</b>	<b>987,72</b>		
<b>Всего за 3 день</b>					<b>1712,42</b>		

День: среда  
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ккал	цenni.,
<b>Завтрак</b>							
Сырники из творога с молоком сгущенным	200/15		22,00	26,70	41,60	330,00	
Кофейный напиток	200		6,04	6,26	28,92	165,00	
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00	
				0,00			
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,89</b>	<b>49,21</b>	<b>94,90</b>	<b>733,00</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	60		1,14	5,34	4,62	44,00	
Курица	25		4,8	4,03	0,00	55,00	
Суп картофельный с пшеном	300		2,3	4,28	24,30	135,00	
Печень говяжья по - строгановски	100		2,00	10,00	4,00	106,00	
Каша рассыпчатая гречневая	150		8,54	8,42	41,98	215,63	
Кисель	200		0,00	0,00	33,93	129,00	
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00	
Фрукты: (Банан)	100		1,5	0,50	21,00	144,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>31,18</b>	<b>33,97</b>	<b>195,53</b>	<b>1156,63</b>	
<b>Всего за 8 день</b>						<b>1889,63</b>	

10/10/20



День: Четверг

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ккал	ценн.,
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая пшеничная молочная	300	9,58	15,8		42,3	315,70	
Чай с сахаром	200	0,20	0,05		15,00	57,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40		24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25		0,08	65,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,63</b>	<b>24,5</b>		<b>81,68</b>	<b>556,70</b>	
<b>Обед</b>							
Горошек зеленый консервированный бланшированный	60	1,86	0,12		3,9	20,00	
Курица	25	4,8	4,03		0,00	55,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	300/8	8,28	8,46		16,51	177,14	
Гуляш	110	15,40	12,30		5,04	170,00	
Пюре картофельное	180	3,71	7,83		17,20	156,52	
Кисель	200	0,00	0,00		33,93	129,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80		48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60		17,10	90,00	
Апельсин	100	0,9	0,20		8,1	28,67	
<b>Итого за обед</b>		<b>45,85</b>	<b>34,34</b>		<b>150,38</b>	<b>1064,33</b>	
<b>Всего за 4 день</b>						<b>1621,03</b>	

День: Четверг  
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ккал	ценн.,
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	8,2	29,5	150,00		
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00		
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00		
Сыр	10	2,3	3,0	0,00	36,00		
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,60</b>	<b>32,88</b>	<b>91,89</b>	<b>658,00</b>		
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	60	0,36	0,00	1,74	8,4		
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00		
Щи из консервированных овощей	300/8	2,3	6,6	10,8	112,86		
<i>Тедотель М.А.С.И.А.С.</i>	100	10,10	31,60	1,90	332,00		
Соус сметанный с томатом	30	0,34	2,92	1,01	32,00		
<i>люре Картофельное</i>	150	3,93	6,45	39,83	237,14		
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00		
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00		
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00		
<b>Итого за обед</b>		<b>34,63</b>	<b>53,20</b>	<b>147,28</b>	<b>1224,40</b>		
<b>Всего за 9 день</b>					<b>1882,00</b>		

10/04/2009

День: Пятница  
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ккал	цenni,
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с хлопьями овсяными	300	6,4	13,5	18,07	196,32		
Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	170,00		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00		
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00		
Сыр	10	2,3	3,0	0,00	36,00		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,59</b>	<b>31,41</b>	<b>71,37</b>	<b>586,32</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/30	6,52	8,78	14,14	140,21		
Шницель с соусом	100/50	19,10	17,22	17,64	299,01		
Каша перловая	150	4,56	4,16	35,67	189,65		
Огурец свежий	60	0,42		1,08	6,00		
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00		
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00		
Апельсин	100	0,9	0,20	8,1	28,67		
<b>Итого за обед</b>		<b>43,4</b>	<b>31,76</b>	<b>160,53</b>	<b>1067,54</b>		
<b>Всего за 5 день</b>						<b>1653,86</b>	

*А.С.Суров*



День: пятница

Неделя: вторая

Наименование блюда

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ккал	ценн.,
<b>Завтрак</b>							
Каша из «Геркулеса»	300	9,48	13,34		38,2	310,80	
Яйцо отварное	40	5,08	4,60		0,28	63,00	
Чай с сахаром	200	0,20	0,05		15,00	57,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40		24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25		0,08	65,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,61</b>	<b>26,64</b>		<b>77,86</b>	<b>614,80</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор конс.	60	0,3	0,00		1,3	6,0	
Курица	25	4,8	4,03		0,00	55,00	
Рассольник со сметаной	300/8	3,0	6,86		21,1	144,5	
Рыба, припущенная	100	16,92	4,03		0,33	121,00	
Соус сметанный	30	0,48	2,96		2,3	38,00	
Каша перловая	150	4,56	4,16		35,67	189,65	
Компот из кураги	200	1,04	0,00		30,96	95,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80		48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60		17,10	90,00	
Груша	100	0,40	0,30		10,30	47,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>42,40</b>	<b>23,74</b>		<b>167,66</b>	<b>1024,15</b>	
<b>Всего за 10 день</b>						<b>1638,95</b>	

11/11/11