|  |  |
| --- | --- |
|  «Согласовано»Зам.начальника ТО Управления Роспотребнадзора  в РС(Я) Ленского района \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лобацевич Е.В. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | «Утверждаю» Директор МБОУ «Юнкюрская СОШ им.В.И.Сергеева»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гонт Е.П.«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

*Примерное 10-ти дневное меню*

для питания обучающихся 7-11 лет в общеобразовательном учреждении

МБОУ «Юнкюрская СОШ им.В.И.Сергеева»

1 день (понедельник)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюда (г) | Наименование блюд и продуктов | Пищевые вещества (г) | Калорийность (ккал) | Витамины (мг) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С (мг) | Са (мг) | Fе (мг) | В 1 (мг) |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Каша гречневая молочная  | 5,076 | 5,29 | 20,916 | 152,37 | 1,3 | 0,00 | 1,779 | 0,00 |
| 5 | Масло сливочное  | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный  | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,00075 |  | 9,0345 | 36,12 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | Итого:  | 7,3668 | 9,7850 | 45,4355 | 300,14 | 1,3 | 0,00 | 2,1790 | 0,00 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200/8 | Рассольник на м/б  | 2,1832 | 2,9648 | 14,04 | 101,616 | 13,752 | 0,00 | 0,9328 | 0,00 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 7,7 | 2,67 | 93,2 | 267,63 | 0,00 | 46 | 1,6 | 0,16 |
| 200 | Компот из сухофруктов  | 0,33 | 0,00 | 21,66 | 87 | 0,30 | 33,60 | 0,95 | 0,00 |
|  | Итого:  | 10,2132 | 5,6348 | 128,9 | 456,2460 | 14,052 | 79,60 | 3,4828 | 0,16 |
|  | Всего за день: | 17,5800 | 15,4198 | 174,3355 | 756,386 | 15,3520 | 79,60 | 5,6618 | 0,16 |
| 2 день (вторник)  |
| Выход блюда (г) | Наименование блюд и продуктов | Пищевые вещества (Г) | Калорийность (ккал) | Витамины (мг) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В 1 (мг) |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Суп молочный вермишелевый  | 3,39 | 5,12 | 24,98 | 158 | 18,0 | 30,47 | 1,26 | 0,14 |
| 5 | Масло сливочное  | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный  | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 200 | Чай с сахаром  | 0,00075 | 0,00 | 9,0345 | 36,12 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | Итого:  | 5,6808 | 9,615 | 49,4995 | 305,77 | 18,0 | 30,47 | 1,66 | 0,14 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Рис отварной с тушенкой говядиной  | 21,2017 | 20,2876 | 46,1961 | 455,542 | 3,78 | 0,00 | 3,2779 | 0,00 |
| 30 | Салат зеленый горошек с луком  | 0,8196 | 0,1428 | 6,6072 | 32,286 | 4,98 | 0,00 | 0,8718 | 0,00 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 7,7 | 2,67 | 93,2 | 267,63 | 0,00 | 46 | 1,6 | 0,16 |
| 200 | Кисель  | 0,00 | 0,00 | 18,10 | 71 | 16,00 | 0,00 | 0,015 | 0,35 |
|  | Итого:  | 29,7213 | 23,1004 | 164,1033 | 826,458 | 24,76 | 46 | 5,7647 | 0,51 |
|  | Всего за день: | 35,4021 | 32,7154 | 213,6028 | 1132,228 | 42,7600 | 76,47 | 7,4247 | 0,65 |

3 день (среда)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюда (г) | Наименование блюд и продуктов  | Пищевые вещества (г)  | Калорийность (ккал) | Витамины (мг) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С (мг) | Са (мг) | Fе (мг) | В 1 (мг) |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Каша рисовая молочная с маслом слив | 4,4310 | 8,6250 | 24,0760 | 12,4900 | 1,365 | 0,00 | 0,324 | 0,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 180/20 | Чай с молоком  | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 240,0 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого:  | 12,081 | 15,895 | 60,896 | 255,89 | 2,565 | 240,0 | 0,884 | 0,04 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 300/15 | Борщ со сметаной свежими овощами на м/б | 2,28 | 6,60 | 15,17 | 129 | 22,89 | 156,75 | 1,40 | 0,07 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 7,7 | 2,67 | 93,2 | 267,63 | 0,00 | 46 | 1,6 | 0,16 |
| 180/20 | Чай с молоком  | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 95,16 | 0,2 | 0,04 |
| 200 | Молоко  | 6,2 | 6,4 | 9,4 | 117,6 | 1,2 | 240,0 | 0,1 | 0,26 |
|  | Итого:  | 21,58 | 22,07 | 139,17 | 818,2 | 25,29 | 563,20 | 3,30 | 0,53 |
|  | Всего за день:  | 33,661 | 37,965 | 200,066 | 1074,09 | 27,855 | 803,20 | 4,184 | 0,5700 |

4 день (четверг)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюда (г) | Наименование блюд и продуктов  | Пищевые вещества (г)  | Калорийность (ккал) | Витамины (мг) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С (мг) | Са (мг) | Fе (мг) | В 1 (мг) |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Каша пшенная молочная с маслом слив | 7,38 | 10,52 | 28,88 | 239,72 | 4,1 | 196,3 | 0,92 | 0,1 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 180/20 | Чай с молоком  | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 95,16 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого:  | 15,03 | 17,79 | 65,7 | 483,1200 | 5,3 | 291,46 | 1,48 | 0,14 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 180 | Каша гречневая  | 11,8 | 8,04 | 32,96 | 227,4 | 8,68 | 142,18 | 5,22 | 0,28 |
| 100 | Гуляш из тушенки говядины  | 25,16 | 19,42 | 12,71 | 148,26 | 0,36 | 79,08 | 1,78 | 0,03 |
| 60 | Огурец соленый | 0,5344 | 0,0668 | 1,1356 | 8,684 | 3,34 | 0,00 | 0,4008 | 0,00 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 7,7 | 2,67 | 93,2 | 267,63 | 0,00 | 46 | 1,6 | 0,16 |
| 150 | Йогурт  | 4,35 | 5,25 | 22,95 | 156 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Итого:  | 49,5444 | 35,4468 | 162,9556 | 807,974 | 12,38 | 267,26 | 9,0008 | 0,47 |
|  | Всего за день:  | 64,5744 | 53,2368 | 228,6556 | 1291,094 | 17,68 | 558,72 | 10,4808 | 0,61 |

5 день (пятница)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюда (г) | Наименование блюд и продуктов  | Пищевые вещества (г)  | Калорийность (ккал) | Витамины (мг) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С (мг) | Са (мг) | Fе (мг) | В 1 (мг) |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Каша манная молочная с маслом слив | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 225 | 1,17 | 131,67 | 0,48 | 0,42 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 180/20 | Чай с молоком  | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 95,16 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого:  | 13,68 | 10,74 | 79,05 | 468,4 | 2,37 | 226,83 | 1,04 | 0,46 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150 | Жаркое по-домашнему из говядины  | 16,20 | 18,09 | 16,58 | 295,0 | 6,76 | 28,69 | 3,02 | 0,12 |
| 80 | Помидоры с луком  | 0,88 | 4,88 | 3,65 | 62,16 | 14,44 | 14,19 | 0,66 | 0,03 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 200 | Какао напиток на молоке  | 3,7032 | 3,8778 | 15,972 | 114,534 | 1,56 | 0,00 | 0,1938 | 0,00 |
|  | Итого:  | 23,0332 | 27,7178 | 51,6220 | 550,294 | 22,76 | 42,88 | 4,2338 | 0,15 |
|  | Всего за день:  | 36,7132 | 38,4578 | 130,6720 | 1018,6940 | 25,13 | 269,71 | 5,2738 | 0,61 |

6 день (суббота)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюда (г) | Наименование блюд и продуктов  | Пищевые вещества (г)  | Калорийность (ккал) | Витамины (мг) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С (мг) | Са (мг) | Fе (мг) | В 1 (мг) |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб с маслом сливочным джемом | 2,35 | 9,17 | 15,52 | 153,6 | 0,00 | 1 | 0,36 | 0,00 |
| 180/20 | Чай с молоком  | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 95,16 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого:  | 7,75 | 15,57 | 36,92 | 318,40 | 1,2 | 96,16 | 0,56 | 0,04 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150 | Суп молочный вермишелевый  | 3,39 | 5,12 | 24,98 | 158 | 18,0 | 30,47 | 1,26 | 0,14 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 200 | Чай с молоком  | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 95,16 | 0,2 | 0,04 |
| 150 | Йогурт  | 4,35 | 5,25 | 22,95 | 156 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Итого:  | 15,39 | 17,64 | 84,75 | 557,40 | 19,20 | 125,63 | 1,82 | 0,18 |
|  | Всего за день:  | 23,14 | 33,21 | 121,67 | 875,8 | 20,4 | 221,79 | 2,38 | 0,22 |

7 день (понедельник)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюда (г) | Наименование блюд и продуктов  | Пищевые вещества (г)  | Калорийность (ккал) | Витамины (мг) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С (мг) | Са (мг) | Fе (мг) | В 1 (мг) |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Каша гречневая молочная  | 5,076 | 5,29 | 20,916 | 152,37 | 1,3 | 0,00 | 1,779 | 0,00 |
| 200 | Чай с сахаром  | 0,00075 | 0,00 | 9,0345 | 36,12 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
|  | Итого:  | 7,32675 | 6,16 | 45,3705 | 267,09 | 1,3 | 0,00 | 2,169 | 0,00 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Суп вермишелевый с курицей  | 2,6792 | 1,8472 | 18,596 | 107,152 | 12,68 | 0,00 | 0,8912 | 0,00 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 200 | Компот из сухофруктов  | 0,33 | 0,00 | 21,66 | 87 | 0,30 | 33,60 | 0,95 | 0,00 |
|  | Итого:  | 5,2592 | 2,7172 | 55,6760 | 272,752 | 12,98 | 33,60 | 2,2012 | 0,00 |
|  | Всего за день:  | 12,5860 | 8,8772 | 101,0465 | 539,8420 | 14,28 | 33,60 | 4,3702 | 0,00 |

8 день (вторник)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюда (г) | Наименование блюд и продуктов | Пищевые вещества (Г) | Калорийность (ккал) | Витамины (мг) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В 1 (мг) |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Каша рисовая молочная  | 4,391 | 5 | 24,011 | 159,44 | 1,365 | 0,00 | 0,314 | 0,00 |
| 5 | Масло сливочное  | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный  | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 200 | Чай с сахаром  | 0,00075 | 0,00 | 9,0345 | 36,12 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | Итого:  | 6,68175 | 9,495 | 48,5305 | 307,21 | 1,365 | 0,00 | 0,687 | 0,00 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150 | Макароны отварные  | 7,394 | 2,845 | 47,274 | 246,29 | 0,00 | 0,00 | 1,078 | 0,00 |
| 80 | Котлета мясо говядины отварная  | 18,6899 | 5,1027 | 9,7372 | 163,206 | 1,5815 | 0,00 | 1,2168 | 0,00 |
| 60 | Свекла отварная с растительным маслом  | 1,188 | 1,278 | 6,9696 | 44,052 | 7,92 | 0,00 | 1,1088 | 0,00 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 7,7 | 2,67 | 93,2 | 267,63 | 0,00 | 46 | 1,6 | 0,16 |
| 200 | Кисель  | 0,00 | 0,00 | 18,10 | 71 | 16,00 | 0,00 | 0,015 | 0,35 |
|  | Итого:  | 34,9719 | 11,8957 | 175,2808 | 792,178 | 25,5015 | 46 | 5,0186 | 0,51 |
|  | Всего за день: | 41,6537 | 21,3907 | 223,8113 | 1099,388 | 26,8665 | 46 | 5,7056 | 0,51 |

9 день (среда)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюда (г) | Наименование блюд и продуктов  | Пищевые вещества (г)  | Калорийность (ккал) | Витамины (мг) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С (мг) | Са (мг) | Fе (мг) | В 1 (мг) |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Каша пшенная молочная с маслом слив | 7,38 | 10,52 | 28,88 | 239,72 | 4,1 | 196,3 | 0,92 | 0,1 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 180/20 | Чай с молоком  | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 240,0 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого:  | 15,03 | 17,79 | 65,7 | 483,12 | 5,3 | 436,3 | 1,48 | 0,14 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Суп гороховый на м/б | 7,1545 | 5,2045 | 32,5173 | 210,864 | 12,105 | 0,00 | 2,1069 | 0,00 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 7,7 | 2,67 | 93,2 | 267,63 | 0,00 | 46 | 1,6 | 0,16 |
| 180/20 | Чай с молоком  | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 95,16 | 0,2 | 0,04 |
| 200 | Молоко  | 6,2 | 6,4 | 9,4 | 117,6 | 1,2 | 240,0 | 0,1 | 0,26 |
|  | Итого:  | 26,4545 | 20,6745 | 156,5173 | 760,894 | 14,505 | 381,16 | 4,0069 | 0,46 |
|  | Всего за день:  | 41,4845 | 38,4645 | 222,2173 | 1244,014 | 19,805 | 817,46 | 5,4869 | 0,6 |

10 день (четверг)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюда (г) | Наименование блюд и продуктов  | Пищевые вещества (г)  | Калорийность (ккал) | Витамины (мг) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С (мг) | Са (мг) | Fе (мг) | В 1 (мг) |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Каша ячневая молочная с маслом слив | 4,841 | 5,23 | 23,261 | 160,34 | 1,365 | 0,00 | 0,484 | 0,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| 180/20 | Чай с молоком  | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 240,0 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого:  | 12,491 | 12,5 | 60,081 | 403,74 | 2,565 | 240,0 | 1,044 | 0,04 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150 | Картофельное пюре  | 3,9396 | 3,0798 | 30,1126 | 170,69 | 35,785 | 0,00 | 1,6265 | 0,00 |
| 100 | Гуляш из мяса говядины  | 25,16 | 19,42 | 12,71 | 148,26 | 0,36 | 79,08 | 1,78 | 0,03 |
| 80 | Салат из капусты с морковью  | 3,04 | 7,14 | 6,5 | 94,42 | 7,18 | 183,24 | 0,63 | 0,03 |
| 50 | Хлеб пшеничный  | 7,7 | 2,67 | 93,2 | 267,63 | 0,00 | 46 | 1,6 | 0,16 |
| 180/20 | Чай с молоком  | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 95,16 | 0,2 | 0,04 |
| 200 | Молоко  | 6,2 | 6,4 | 9,4 | 117,6 | 1,2 | 240,0 | 0,1 | 0,26 |
|  | Итого:  | 51,4396 | 45,1098 | 173,3226 | 963,4 | 45,725 | 643,48 | 5,9365 | 0,52 |
|  | Всего за день:  | 63,9306 | 57,6098 | 233,4036 | 1367,14 | 48,29 | 883,48 | 6,9805 | 0,56 |