|  |  |
| --- | --- |
| «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 11-18 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 |  | 1,779 |  |
| 5 | Масло сливочное | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 |  |  | 0,01 |  |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 |  |  | 0,36 |  |
| 200 | Чай с сахаром | 0,00075 |  | 9,0345 | 36,12 |  |  | 0,03 |  |
|  | Итого: | 7,3668 | 9,7850 | 45,4355 | 300,14 | 1,3 |  | 2,1790 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200/8 | Рассольник на м/б | 2,1832 | 2,9648 | 14,04 | 101,616 | 13,752 |  | 0,9328 |  |
| 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 |
| 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 |  |  | 0,01 |  |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 |  |  | 0,36 |  |
| 200 | Чай с сахаром | 0,00075 |  | 9,0345 | 36,12 |  |  | 0,03 |  |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 230 | Рис отварной с тушенкой говядиной | 21,2017 | 20,2876 | 46,1961 | 455,542 | 3,78 |  | 3,2779 |  |
| 30 | Салат зеленый горошек с луком | 0,8196 | 0,1428 | 6,6072 | 32,286 | 4,98 |  | 0,8718 |  |
| 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 |

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 |  | 0,324 |  |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 |  |  | 0,36 |  |
| 180/20 | Чай с молоком | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 240,0 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |

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 |  |  | 0,36 |  |
| 180/20 | Чай с молоком | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 95,16 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  | 0,4008 |  |
| 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 |

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 |  |  | 0,36 |  |
| 180/20 | Чай с молоком | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 95,16 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  |  | 0,36 |  |
| 200 | Какао напиток на молоке | 3,7032 | 3,8778 | 15,972 | 114,534 | 1,56 |  | 0,1938 |  |

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: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  |  | 0,36 |  |
| 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 |

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 |  | 1,779 |  |
| 200 | Чай с сахаром | 0,00075 |  | 9,0345 | 36,12 |  |  | 0,03 |  |
| 50 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 |  |  | 0,36 |  |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Суп вермишелевый с курицей | 2,6792 | 1,8472 | 18,596 | 107,152 | 12,68 |  | 0,8912 |  |
| 50 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 |  |  | 0,36 |  |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,33 | 0,00 | 21,66 | 87 | 0,30 | 33,60 | 0,95 | 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 |  | 0,314 |  |
| 5 | Масло сливочное | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 |  |  | 0,01 |  |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 |  |  | 0,36 |  |
| 200 | Чай с сахаром | 0,00075 |  | 9,0345 | 36,12 |  |  | 0,03 |  |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150 | Макароны отварные | 7,394 | 2,845 | 47,274 | 246,29 |  |  | 1,078 |  |
| 80 | Котлета мясо говядины отварная | 18,6899 | 5,1027 | 9,7372 | 163,206 | 1,5815 |  | 1,2168 |  |
| 60 | Свекла отварная с растительным маслом | 1,188 | 1,278 | 6,9696 | 44,052 | 7,92 |  | 1,1088 |  |
| 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 |

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 |  |  | 0,36 |  |
| 180/20 | Чай с молоком | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 240,0 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Суп гороховый на м/б | 7,1545 | 5,2045 | 32,5173 | 210,864 | 12,105 |  | 2,1069 |  |
| 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 |

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 |  | 0,484 |  |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 |  |  | 0,36 |  |
| 180/20 | Чай с молоком | 5,4 | 6,4 | 21,4 | 164,8 | 1,2 | 240,0 | 0,2 | 0,04 |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150 | Картофельное пюре | 3,9396 | 3,0798 | 30,1126 | 170,69 | 35,785 |  | 1,6265 |  |
| 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 |