

Согласовано:
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РС(Я)
в Намском улусе:

_____/Л.И. Ильина/
« » _____ 2017



Утверждаю:
Директор МКОУ «Тюбинская СОШ им. М.Е.
им. М.Е. Охлопковой МО «Намский улус» РС(Я) _____
/Лукина С.Н./
« » _____ 2017

Примерное 10-дневное меню
МКОУ «Тюбинская СОШ им. М.Е. Охлопковой
МО «Намский улус» РС(Я)»
на 2017-2018 уч. год

с. Булус

День первый	День второй	День третий	День четвертый	День пятый	День шестой	День седьмой	День восьмой	День девятый	День десятый
Завтрак									
Каша из овсяных хлопьев	Суп молочный с макаронными изделиями	Сосиски отварные	Каша геркулесовая	Суп молочный	Каша рисовая	Суп молочный	Каша пшеничная	Сосиски отварные	Каша из овсяных хлопьев
Бутерброд с сыром	Хлеб с маслом	С маслом	Хлеб с маслом	Бутерброд с маслом с сыром	Хлеб с маслом	Бутерброд с сыром	Хлеб	Макароны отварные с маслом	Хлеб с маслом
Чай с сахаром	Какао	Макароны отварные	Чай с сахаром	какао	Чай с сахаром	какао	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Банан	Хлеб	печенье				печенье	хлеб	Печенье
		Чай с сахаром							
Обед									
Борщ с мясом	Гуляш	Рассольник	Кефир	Плов	Суп из рыбных консервов	Котлеты	Суп с фрикадельками	Йогурт	Борщ
Хлеб	Отварная гречка	Свекольный салат	Яблоки	Хлеб	Хлеб	Гречка отварная	Хлеб	Банан	Хлеб
Кисель	Хлеб	Хлеб	Сок натуральный	Компот из сухофруктов	кисель	Хлеб	Кисель	Сок натуральный	Компот из сухофруктов
Салат морковный	Компот из сухофруктов	Морс из каркаде	Пирожки с мясом с рисом		Винегрет с овощами	Морс из каркаде	Салат свекольный	Ватрушка с джемом	Винегрет с овощами
Энергетическая ценность (ккал) итого за завтрак и обед в школе (7-11 лет)									
585,5	534,2	582,4	528,18	547,8	592,5	558	553,98	582,44	556,08
478,24	518,76	554,34	520,5	723,66	496,78	651,68	506,41	606,6	502,3
1064,74	1052,76	1136,78	1048,58	1271,46	1042,48	1209,05	1040,39	1189,04	1058,58
Энергетическая ценность (ккал) итого за завтрак и обед в школе (12 -18 лет)									
585,5	541,3	644,6	653,98	599,6	569,8	599,6	553,41	614,4	607,38
616,6	702,89	613,7	520,5	793,56	590,8	832,4	506,41	606,6	586,7
1202,1	1244,19	1257,3	1174,0	1353,16	1160,6	1431,4	1040,39	1221,0	1193,58

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда.	Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	Завтрак										
184	Каша манная	200/10	6,9	8,8	33,4	227,1	200/10	6,9	8,8	33,4	227,1
3	Бутерброд с сыром	50/10/32	9,1	8,5	43,2	302	50/10/32	9,1	8,5	43,2	302
430	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,1	56,2	200	0,2	-	14,1	56,2
Итого	Всего		16,2	17,4	80,6	585,5	-	16,2	17,3	80,6	585,5
	Обед										
262	Борщ с мясом	250	10,6	17,5	11,9	223,9	250	11,1	18,5	15,6	257,4
6	Хлеб	30	2,3	0,2	15,7	69,9	60	4,6	0,4	31,4	139,8
874	Кисель	200	0,20	-	32,60	132	200	0,20	-	32,60	132
42	Салат морковный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	100	1,41	5,08	9,02	87,40
Итого	Всего		13,95	20,75	65,61	478,24		17,31	23,98	79,86	616,6
	Итого:		30,15	38,15	146,21	1063,74		33,51	41,28	160,46	1202,1

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	Завтрак										
118	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	250	7,19	6,51	23,55	181,50
6	Хлеб с маслом	30/5	2,3	4,3	15,7	107,3	60/10	4,6	8,6	31,5	214,6
943	какао	200	3,52	3,72	24,49	145,2	200	3,52	37,2	24,49	145,2
	банан	150	2,3	-	13,6	136,5	-	-	-	-	-
Итого	Всего		13,87	13,23	72,63	534,2		15,31	18,83	79,54	541,3
	Обед										
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	100	23,80	19,52	5,74	203,00
213	Отварная гречка	100	6,19	1,43	29,51	159,46	150	9,26	2,15	44,27	239,19
6	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,7	69,9	60	4,6	0,4	31,4	139,8
1011	Соус	50	0,5	1,0	4,1	26,7	50	0,5	1,0	4,1	26,7
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	200	0,04	-	24,76	94,20
Итого	Всего		28,75	20,52	78,87	518,46		38,2	23,07	110,27	702,89
	Итого:		42,62	32,75	141,50	1052,66		54,51	41,9	189,81	1244,19

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
536	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	100	10,40	20,00	21,20	224,00
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	200	7,36	6,02	35,26	224,60
10	Масло сливочное	10	-	8,20	0,10	75	-	-	-	-	-
6	Хлеб	30,0	2,3	0,2	15,7	69,9	60	4,6	0,4	31,4	139,8
934	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,1	55,2	200	0,20	-	14,1	56,2
Всего			17,44	29,82	78,59	582,44		22,56	26,42	102,06	644,6
Обед											
297	Рассольник	200	6,9	8,7	20,9	185,3	250	7,6	9,7	26,1	217,2
33	Свекольный салат	60	0,86	3,65	5,02	56,34	100	1,43	6,09	8,36	93,9
6	Хлеб	30	2,3	0,2	15,7	69,9	60	4,6	0,4	31,4	139,8
874	Морс из каркаде	200	0,35	-	24,30	242,80	200	0,35	-	24,30	242,80
Всего			10,41	12,55	65,92	554,34		13,98	16,19	90,06	613,7
Итого:			27,85	42,37	144,51	1136,78		36,54	50,81	192,12	1257,3

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	Завтрак										
112	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	5,0	33,8	187,8	250	5,5	5,8	41,4	229,4
1	Бутерброд с маслом	50,5	3,8	5,6	25,7	148,4	50/5	3,8	5,6	25,7	148,4
14	Сыр (порциями)	25	5,8	6,4	-	91	25	5,8	6,4	-	91
433	Какао с молоком	200	3,8	2	23	130,8	200	3,8	2	23	130,8
	Всего:		18,7	22,4	72,5	547,8	-	18,9	19,8	90,1	599,6
	Обед										
	Плов	200	31,5	35,33	29,47	559,56	200	31,50	35,33	29,47	559,56
6	Хлеб	30	2,3	0,2	15,7	69,9	60	4,6	0,4	35,1	139,8
874	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	200	0,04	-	24,76	148,6
	Всего:		34,15	35,53	69,47	723,66	-	36,45	39,33	88,87	793,56
	Итого:		52,85	57,93	141,97	1271,46		50,4	59,13	178,97	1353,16

День: девятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	Завтрак										
536	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	100	10,40	20,00	21,20	224,00
688	Отварные макароны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	200	7,36	6,06	35,26	224,60
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,1	56,2	200	0,20	-	14,1	56,2
6	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	69,9	60	4,6	0,4	30,2	139,8
			17,44	21,62	77,89	582,44		24,36	26,46	100,86	614,4
	Обед										
966	Йогурт	125	3,8	3,1	18,8	118,1	125	3,8	3,1	18,8	118,1
150	Банан	150	2,3	-	13,6	136,5	150	2,3	-	13,6	136,5
847	Сок натуральный	200	-	-	18,9	75,5	200	-	-	18,9	75,5
458	Ватрушка с джемом	75	6,5	11,5	38,8	276,5	75	6,5	11,5	38,8	276,5
			12,6	14,6	90,1	606,6		12,6	14,6	90,1	606,6
	Итого:		30,04	36,22	157,99	1189,04		36,94	41,06	190,96	1221

День: десятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
548	Каша из овсяных хлопьев	180	5,4	11,8	31,0	244,3	200	5,9	11,0	37,4	262,8
6	Хлеб с маслом	90/5	2,3	4,3	15,7	107,3	60	4,6	8,6	30,2	139,8
269	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,1	56,2	200	0,20	-	14,1	56,2
	Печенье	40	3,94	3,57	24,20	148,28	40	3,94	3,57	24,20	148,58
			11,84	19,67	85	556,08		14,64	23,17	105,9	607,38
Обед											
262	Борщ	200	10,6	17,5	11,9	223,9	250	11,1	18,5	15,6	257,4
6	Хлеб	30	2,3	0,2	15,7	69,9	60	4,6	0,4	31,4	139,5
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	200	0,04	-	24,76	94,20
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	100	1,36	6,18	8,44	94,80
			14,12	21,41	57,42	502,3		32,80	25,08	80,2	586,2
	Итого:		25,96	41,08	142,42	1058,88		47,44	48,25	186,1	1193,58