

Согласовано:

заместитель начальника
ТО в Ленском районе Управления
<<Роспотребнадзора по РС(Я)>>

_____ Е.В. Лобацевич

Утверждаю: Врио директора

МБОУ <<Урицкая СОШ>>

МР "Олекминский район

с.Урицкое Олекминский район РС(Я)

И.М. Захарова



**Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей с12-18 лет
МБОУ "Урицкая СОШ" Олекминский район РС(Я)
с.Урицкое 2020-2021 учебный год**

День 1 Попелельник

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша манная молочная	38,5	38,5	200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,075	0	0,075	0,05	30	45	12,5	0,5
	крупа манка	0,3	0,3													
	соль	7,5	7,5													
	сахар	132,5	132,5													
	молоко 3,2%	18	18													
	вода	10	10													
	масло сливочное															
	Чай с сахаром:			200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8
	чай заварка	5	5													
	вода	15	15													
	сахар	40	40		3,7	8,5	26,25	155	0,13					0,3		0,02
	Хлеб с маслом			40/10												
	Хлеб пшеничный	40	40													
	Масло сливочное	10	10													
	Кондитерские изделия															
	Пряники															
	Итого:				10,05	17,4	68,52	428,4	0,205	6	0,07	0,05	42	53	18,8	1,32
ОБЕД																
	отварной			100	4,5	0,25	73	40		10	0,11	0,7	20	62	21	0,7
	Горошек зеленый	154	100													
	Суп крестьянский с маслом			250	8,9	7,92	23,85	201,4	0,08	22,32	0,22	0,56	52	148	20	0,6
	Капуста свежая	37,5	30													
	Картофель	33	25													
	Рис	10	10													
	Лук репчатый	9,6	8													
	Жир животный	4	4													
	Бульон	200	200													
	Морковь	12	10													
	Гречка отварная			200	8,29	12,9	42,91	209	0	0	0,12	0	55,5	108	69,28	5,5
	Гречка	67	67													
	Масло сливочное	10	10													
	Говядина отварная			80	18,22	18,22	0,97	242,68					64	172	32	0,9
	Мясо говядина	110	54													
	Соус красный	20	20													
	Компот из			200	0,3	0	25,7	104	0	0,4	0,004	0,18	18	10	4	0,2
	Сухофрукты	20	20													
	Сахар	50	50													
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,07	0,04	0,39	3,04	20	120	25	1,2
	Хлеб															
	Итого:				43,91	39,82	192,58	913,58	0,15	32,76	0,844	4,48	229,5	620	171,28	9,1
	Всего:				53,96	57,22	261,1	1341,98	0,355	38,76	0,914	4,53	271,5	673	190,08	10,42

№ ТК	Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша рисовая молочная			200	8,84	12,12	37,28	297	0,23	0,15	0,1	0,99	222,9	313,7	65,96	2
	Крупа рис	74	74													
	соль	0,13	0,13													
	сахар	3,3	3,3													
	молоко сухое	19,25	19,25													
	вода	160	160													
	масло сливочное	3	3													
	Кофейный напиток			200/15	4,33	5	24	153,33	0,02	0,7	0,1	11	60,6	45	7	0,11
	кофейный напиток	4	4													
	сахар	20	20													
	молоко	100	100													
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	Хлеб	50	50													
	Кондитерские изделия			50	5,2	3,3	36,9	229	0,008	0	0,4	0,14	3,2	7,2	2	0,4
	пряники	50	50													
	Итого:				22,07	20,95	124,33	795,83	0,648	0,89	0,67	15,17	306,7	485,9	99,96	3,71
ОБЕД																
	С-т из свеклы отварной			100	1	9,38	7,7	122,2	0,02	24,17	0	0,41	37	43	43	1,4
	Свекла	90	70													
	Масло растительное	14	14													
	Сыр	16	16													
	Чеснок	0,3	0,3													
	Суп гороховый на мясном			250	8,2	7,01	29,7	186,6	0	12,75	0	0	20,66	75,3	23,2	0,96
	Мясо говядина	35	29,2													
	Картофель	50	42													
	Горох колотый	36	36													
	Лук	12,6	12,6													
	Соль йод.	1,05	1,05													
	Шлов с мясом говядины			250	24,39	25	71,67	585	0,18	0,6	0,53	0,8	48	234	54	2,6
	Говядина	100	80,25													
	Крупа рисовая	68	68													
	Морковь	25	20,75													
	Лук репчатый	12,5	10													
	Масло растительное	17	17													
	Соль йод.	2	2													
	Кисель из концентрата			200	0,1	0	27,7	108,8	0,06	3,2	0,05	0,3	12	6	4	0,6
	Кисель из концентрата	20	20													
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	Хлеб	50	50													
	Итого:				37,39	41,92	162,92	1119,1	0,65	40,76	0,65	4,55	137,66	478,3	149,2	6,76
	Всего:				59,46	62,87	287,25	1914,93	1,298	41,65	1,32	19,72	444,36	964,2	249,16	10,47

День 4 Четверг

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г)	Нетто(г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																		
	Каша гречневая молочная			200	9	37,7	32,4	253,5	0,07	0	0,06	2,88	30	107	300	10		
	Крупа гречневая	50	30															
	Молоко	150	150															
	Сахар	6	6															
	Масло сливочное	6	6															
	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95	153,92					34	23	13	0,33		
	Какао	2	2															
	Молоко 3,2%	100	100															
	Сахар	20	20															
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2		
	Хлеб			100	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16,1	0	0	0		
	Фрукты																	
	Яблоко	100	100															
	Итого:				17,07	42,16	88,5	580,92	0,46	0,04	0,13	5,92	100,1	250	338	11,53		
ОБЕД																		
	Винегрет с растит. маслом			100	2,5	4,34	14,59	110	0,03	5,5	0	0	13,35	23,54	10,97	0,45		
	Свекла	30	24															
	Картофель	56	32															
	Морковь	19	24															
	Лук репчатый	6	5															
	1 орешек зеленый	12	7															
	Огурец консервированный	26	24															
	Масло подсолнечное	5	5															
	Петрушка	1	0,7															
	Соль	12	12															
	Уха из рыбной консервы			250	15,49	6,41	27,19	191,8	0,3	9,02	0,05	1,05	19,6	155	33,35	1,34		
	Сайра	37,5	37,5															
	Картофель	100	80															
	Рис	12	12															
	Морковь	15	10															
	Лук	15	10															
	Масло сливочное	3	3															
	Зелень	5	2															
	Рис отварной			200	8,08	4,76	38,93	218,03	0,23	0,2	0,13	297	410	150	63	1,2		
	Крупа рис	54	54															
	Масло сливочное	7	7															
	Соль	3	3															
	Рыба припущенная			100	20,85	13,48	33,76	339,72	0,7	16,2	0,03		49,06	173	59,91	0,73		
	Минтай	120	95															
	Лук	3	2,82															
	Соль йодированный	0,3	0,2															
	Морс брусничный			200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4		
	Брусника	26	26															
	Сахар	0,06	0,06															
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2		
	Хлеб																	
	Итого:				52,12	29,52	165,62	1101,05	1,65	30,96	0,28	301,09	552,01	657,54	212,23	5,32		
	Всего:				69,19	71,68	254,12	1681,97	2,11	31	0,41	307,01	652,11	907,54	550,23	16,85		

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г)	Нетто(г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																		
	Каша Дружба из пшена и риса	150	150	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,73				122	99	24	1,7		
	Молоко 3,2%	10	10															
	Пшено	10	10															
	Рис	10	10															
	Сливочное масло	3	3															
	Сахар	2	2															
	Соль йод.	0,6	0,6															
	Чай с молоком:																	
	чай заварка	5	5	200/15	0,12	0	16,6	67,1	6	0	0	12	8	6	0,8			
	Молоко 3,2%	50	50															
	Хлеб с маслом																	
	Хлеб пшеничный	50	50	50/10	3,7	8,5	26,25	189	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02			
	Масло сливочное	10	10															
	Кондитерские изделия																	
	Шоколадные конфеты	20	20	20	2,1	6,9	22,7	189,3				11,1	32,9	4,6	0,4			
ОБЕД																		
	Салат витаминный			100	2,57	3,57	3,93	50,49	9,5			20,96	13,85	8,75	0,5			
	Яблоки свежие	68	48															
	Морковь	50	40															
	Сахар	4	4															
	Масло растительное	10	10															
	Капуста белокочанная	84	68															
	Соль йод.	0,5	0,5															
	Суп картофель. с макар. Изд			250	20,04	11,86	20,09	163,08				16	62,4	13,6	0,25			
	Картофель	100	80															
	Марковь	12	10															
	Петрушка	3	2,5															
	Лук репчатый	6	5															
	Макаронные изделия	10	8															
	Соль йод.	1	1															
	Бульон	180	180															
	Мясо говядина	50	30															
	Капуста тушеная			200	3,62	5,38	18,49	120,74	58,8			63,96	38,5	21,8	1,33			
	Капуста белокочанная	250	200															
	Томатное пюре	20	20															
	Лук репчатый	6	6															
	Петрушка	7	5															
	Лавровый лист	0,02	0,02															
	Морковь	13	10															
	Мука пшеничная	4	4															
	Сахар	5	5															
	Говядина отварная			80	18,22	18,22	4,37	242,68				64	172	32	0,9			
	Мясо говядина	110	54															
	Соус красный	30	30															
	Компот из изюма			200	0,3	0	25,7	104	0,4	0	0,18	18	10	4	0,2			
	Изюм	25	62															
	Сахар	20	20															
	Вода	192	192															
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2			
	Хлеб	50	50															
	Всего:				60,92	63,29	199,37	1484	75,47	0,2	3,49	348,02	556,65	140,05	7,3			

День 6 Суббота

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																				
	Омлет			110	7,75	11,69	3,68	155,37	0,06	0,5	0,265	1,26	79,5	139,5	34,3	1,42				
	Молоко 3,2%	30	30																	
	Яйцо	2 шт	80																	
	Сливочное масло	5	5																	
	Соль йод.	1	1	200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8				
	Чай с сахаром, медом																			
	чай заварка	5	5																	
	Мед	20	20																	
	вода	150	150																	
	сахар	15	15	75	14,59	11,96	53,54	391,1	0,17	0,67	0,305	10,63	121,2	315,9	60,2	3,48				
	Пирожки с мясом																			
	Мука пшеничная	37	37																	
	Сахар	2,5	2,5																	
	Маргарин	1,12	1,12																	
	Соль	0,5	0,5																	
	Дрожжи сухие	1,12	1,12																	
	Вода	17,65	17,65																	
	Итого:				22,46	23,65	73,82	613,57	0,23	7,17	0,57	11,89	212,7	463,4	100,5	5,7				
ОБЕД																				
	Салат морковный																			
	Морковь	86	86	100	1	9,38	5,7	114,2	0,02	24,17	0	7,3	51	55	38	1,2				
	Сметана	10	10																	
	Сахар	5	5																	
	Шш из свежей капусты																			
	Капуста свежая	75	60	250	8,9	7,92	23,85	201,4	0,22	22,32	0,08	0,56	52	148	20	0,6				
	Картофель	45	35																	
	Морковь	17	15																	
	Петрушка	3	2,5																	
	Лук репчатый	9,6	8																	
	Томатное пюре	1,6	1,6																	
	Растительное масло	4	4																	
	Бульон	188	188																	
	Мясо говядина	20	20																	
	Сметана	10	10																	
	Макаронны отварные																			
	Макаронны	116	116	200	9,3	70,9	22,92	336	34	97	16	12	64	129	24	0,9				
	Масло сливочное	12	12																	
	Соль	1	1																	
	Гуляш из говядины																			
	Мясо говядина	107	79	150	21,68	24,21	6,74	331,53	0,07	5,66			15	169,1	29,03	2,08				
	Жир животный	5	5																	
	Лук репчатый	18	15																	
	Томатное пюре	12	12																	
	Мука	4	4																	
	Кисель из концентрата																			
	Кисель из концентрата	20	20	200	0,1	0	27,7	108,8	0,06	3,2	0,05	0,3	12	6	4	0,6				
	Хлеб пшеничный																			
	Хлеб	50	50	50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2				
	Итого:				44,68	112,94	113,06	1208,43	34,76	152,39	16,2	23,2	214	627,1	140,03	6,58				
	Всего:				67,14	136,59	186,88	1822	34,99	159,56	16,77	35,09	426,7	1090,5	240,53	12,28				

№ ТК	Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																		
	Каша манная молочная	38,5	38,5	200	6,23	8,9	25,67	206,3	0	0,075	0,05	30	45	12,5	0,5			
	крупа манка	0,3	0,3															
	соль	7,5	7,5															
	сахар	132,5	132,5															
	молоко 3,2%	18	18															
	вода	10	10															
	масло сливочное	200/15	5		0,12	0	16,6	67,1	6	0	0	12	8	6	0,8			
	Чай с сахаром:																	
	чай заварка	15	15															
	вода																	
	сахар	40	40		3,7	8,5	26,25	155		0,13				0,3	0,02			
	Хлеб с маслом	10	10															
	Хлеб пшеничный																	
	Масло сливочное																	
	Кондитерские изделия																	
	Пряники																	
	Итого:				10,05	17,4	68,52	428,4	6	0,205	0,05	42	53	18,8	1,32			
ОБЕД																		
	Зеленый горошек отварной																	
	Горошек зеленый консерв.	154	100	100	4,5	0,25	73	40	10		0,7	20	62	21	0,7			
	Суп крестьянский с рисом																	
	Капуста свежая	37,5	30	250	8,9	7,92	23,85	201,4	22,32	0,08	0,56	52	148	20	0,6			
	Картофель	33	25															
	Рис	10	10															
	Лук репчатый	9,6	8															
	Жир животный	4	4															
	Бульон	200	200															
	Морковь	12	10															
	Гречка отварная рассыпчатая																	
	Гречка	67	67	200	8,29	12,9	42,91	209	0	0	0	55,5	108	69,28	5,5			
	Масло сливочное	10	10															
	Говядина отварная																	
	Мясо говядина	110	54	80	18,22	18,22	0,97	242,68				64	172	32	0,9			
	Соус красный	30	30															
	Компот из сухофруктов																	
	Сухофрукты	20	20	200	0,3	0	25,7	104	0,4	0	0,18	18	10	4	0,2			
	Сахар	20	20															
	Хлеб пшеничный																	
	Хлеб	50	50	50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2			
	Итого:																	
	Всего:				43,91	39,82	192,58	913,58	32,76	0,15	4,48	229,5	620	171,28	9,1			
					53,96	57,22	261,1	1341,98	38,76	0,355	4,53	271,5	673	190,08	10,42			

№ ТК	Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
					Б	Ж	У	Y		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																			
Каша рисовая молочная с :																			
	крупа манка	74	74	200	8,84	12,12	37,28	297	0,23	0,15	0,1	0,99	222,9	313,7	65,96	2			
	соль	0,13	0,13																
	сахар	3,3	3,3																
	молоко сухое	19,25	19,25																
	вода	160	160																
	масло сливочное	3	3																
	Чай с молоком:		5	200/15	2,79	2,55	16,6	87,25	0,02	6	0,025	0,04	60	47,5	6	0,8			
	чай заварка																		
	вода																		
	Молоко 3,2%																		
	Хлеб пшеничный			50	3,2	0,53	16,8	80,4	0,004	0,04	0	0	8,4	0	14,1	0,6			
	Хлеб	50	50																
	Фрукты			100	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16,1	0	0	0			
	Мандарин	100	100																
	Итого:				15,43	15,2	74,68	521,65	0,254	6,19	0,125	1,03	307,4	361,2	86,06	3,4			
ОБЕД																			
С-т из свежлы отварной																			
	Свекла	90	70	100	1	9,38	7,7	122,2	0,02	24,17	0	0,41	37	43	43	1,4			
	Масло растительное	14	14																
	Сыр	16	16																
	Чеснок	0,3	0,3																
	Рассольник петербургский			250	8,9	7,92	23,85	201,4	0,22	22,32	0,08	0,56	52	148	20	0,6			
	Картофель	100	80																
	Крупа перловая	6	6																
	Морковь	12	10																
	Лук репчатый	5	4																
	Огурцы соленые	15	13																
	Маргарин столовый	4	4																
	Бульон	188	188																
	Картофель отварной			200	4	4,25	39,4	166	0,24	15		0,2	16	76	50	1			
	Картофель	275	206																
	Масло сливочное	10	10																
	Колбаса докторская отварная			50	17	38	43,38	405	0,22	0,2		0	68	340	72	5,3			
	Колбаса	30	30																
	Соус красный	20	20																
	Сок натуральный			200	1,5	0	25	125	0	0	0	0	40	36	20	0,4			
	Сок натуральный	200	200																
	Хлеб пшеничный			50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2			
	Хлеб	50	50																
	Итого:				36,1	60,08	165,48	1136,1	1,09	61,73	0,15	4,21	233	763	230	9,9			
	Всего:				51,53	75,28	240,16	1657,75	1,344	67,92	0,275	5,24	540,4	1124,2	316,06	13,3			

День 10 Четверг

№ ТК	Наименование блюда	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
					Б	Ж	У	В		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																			
	Каша гречневая молочная																		
	Крупа гречневая	50	30	200	9	37,7	32,4	253,5	0,07	0	0,06	2,88	30	107	300	10			
	Молоко	150	150																
	Сахар	6	6																
	Масло сливочное	6	6																
	Какао с молоком																		
	Какао	2	2	200	3,77	3,93	25,95	153,92					34	23	13	0,33			
	Молоко 3,2%	100	100																
	Сахар	20	20																
	Хлеб пшеничный																		
	Хлеб	50	50	50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2			
	Кондитерские изделия																		
	Шоколадные конфеты	20	20	20	2,1	6,9	22,7	189,3					11,1	32,9	4,6	0,4			
	Итого:				18,57	49,06	107,2	713,22	0,46	0,04	0,13	5,92	95,1	282,9	342,6	11,93			
ОБЕД																			
	Винегрет с растит. маслом																		
	Свекла	30	24	100	2,5	4,34	14,59	110	0,03	5,5	0	0	13,35	23,54	10,97	0,45			
	Картофель	56	32																
	Морковь	19	24																
	Лук репчатый	6	5																
	Горошек зеленый	12	7																
	Огурец консервированный	26	24																
	Масло подсолнечное	5	5																
	Петрушка	1	0,7																
	Соль	12	12																
	Уха из рыбной консервы																		
	Сайра	37,5	37,5	250	15,49	6,41	27,19	191,8	0,3	9,02	0,05	1,05	19,6	155	33,35	1,34			
	Картофель	100	80																
	Рис	12	12																
	Морковь	15	10																
	Лук	15	10																
	Масло сливочное	3	3																
	Зелень	5	2																
	Рис отварной																		
	Крупа рис	54	54	200	8,08	4,76	38,93	218,03	0,23	0,2	0,13	297	410	150	63	1,2			
	Масло сливочное	7	7																
	Соль	3	3																
	Рыба припущенная																		
	Минтай	104,1	72,84	60	20,85	13,48	33,76	339,72	0,7	16,2	0,03		49,06	173	59,91	0,73			
	Лук	2,82	2,82																
	Соль йодированная	0,2	0,2																
	Чай с сахаром:																		
	чай заварка	5	5	200/15	0,12	0	16,6	67,1	0	6	0	0	12	8	6	0,8			
	вода	15	15																
	сахар																		
	Хлеб пшеничный																		
	Хлеб	50	50	50	3,7	0,53	26,15	116,5	0,39	0,04	0,07	3,04	20	120	25	1,2			
	Итого:				50,74	29,52	157,22	1043,15	1,65	36,96	0,28	301,09	524,01	629,54	198,23	5,72			
	Всего:				69,31	78,58	264,42	1756,37	2,11	37	0,41	307,01	619,11	912,44	540,83	17,65			