Согласовано: Заместитель начальника ТО УРП надзору в сфере
и защиты прав потребителей по РС (Я)
в Ленском районе представительство в Олекминском районе

_____ Е.В. Лобацевич

Утверждено: вр.и о. директора М,БОУ «Амгино – Олекминскаявр. СОШ»
с. Олекминское

_____ Г.Ю Иванова

10 – дневное МЕНЮ для организации горячего питания школьников
МБОУ «Амгино – Олекминская средняя общеобразовательная школа»
на 2020– 2021 учебный год

Название блюда и продуктов	Выход Блюда гр.	Химический состав											
		Белки,г.	Жиры,г.	Угле воды,г.	Энергетическая ценность Ккал,	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
						B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe
1 день завтрак													
Каша манная молочная жидкая	**200**	**6,23**	**8,9**	**25,67**	**206,3**	**0,14**	**-**	**-**	**2,55**				**96**
крупа манная	20												
молоко	150												
масло сливочное	5												
сахар	5												
Чай с молоком	**200**	**0,28**	**0,32**	**12,45**	**51,28**	**0,2**	**4,0**	**0,13**	**0,45**	**300**	**280**	**6,0**	**30**
молоко	10												
чай	0,6												
Хлеб пшеничный с маслом	150	0,07	7,8	0,1	70,9	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1970
масло сливочное	10												
Шоколадные конфеты	20	0,3	6,7	73,3	343,1	0,09	-	0,02	0,78	-	-	67	5000
Обед													
Плов	200	12,23	13,74	29,29	267,94								
рис	40												
мясо	50												

масло сливочное	3												
масло растительное	3												
лук репчатый	4												
морковь	4												
Салат свекольный	**60**	**0,84**	**3,96**	**5,0**	**59,4**	**0,04**	**17**	**0,02**	**0,30**	**79**	**89**	**625**	**600**
свекла	56												
чеснок	2												
масло растительное	4												
Компот из свежих яблок	**180**	**0**	**0**	**17,0**	**65**	**0,03**	**16**	**0,03**	**0,63**	**16**	**11**	**9,0**	**-**
яблоки	18												
сахар	15												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,05**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
Итого за день		20,02	49,22	162,91	1134,82								
2 день завтрак													
Каша из крупы «Геркулес»	**200**	**6,4**	**9,7**	**22,3**	**202,3**								
крупа	20												
молоко	150												
сахар	5												
масло сливочное	5												
Какао на молоке	**180**	**4,4**	**4,8**	**23,4**	**145,6**	**30**	**35**	**19**	**22**	**21**	**-**	**5**	**-**
какао порошок	2												
сахар	15												
молоко	140												
Хлеб с маслом	**90**	**0,7**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
обед													
Тефтели мясные с тушеной капустой	**70/100**	**10,91**	**10,47**	**11,37**	**94,24**								
говядина	45												
хлеб пшеничный	5												
лук репчатый	5												
капуста белокочанная	100												
морковь	10												
мука пшеничная	1												
паста – томат	1												
сахар	2												
масло растительное	3												
Кисель брусничный	200	0,12	0	15,8	62,35	15	20	14	10	-	3	-	-
брусника	15												

сахар	15												
крахмал	8												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
Итого за день		22,6	40,57	73,07	646,29								
3 день завтрак													
Вермишель отварная в молоке жидкая	**200**	**6,2**	**11,0**	**26,0**	**209,0**	**0,44**	**4,0**	**0,13**	**2,52**	**10,0**	**790**	**139**	**1000**
вермишель	20												
молоко	150												
сахар	5												
масло сливочное	5												
Чай с сахаром	180	0,2	0,04	14,9	56,8	-	-	-	-	-	-	-	-
чай (заварка)	0,6												
сахар	15												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
обед													
Гуляш с рожками	200	**20,42**	19,24	**44,77**	**438,01**	**0,06 0,34**	-	-	**0,57 4,2**	**10,2 38**	**180 174**	**22,0 74**	**2090 664**
мясо	72												
лук репчатый	8												
масло растительное	3												
масло сливочное	5												
томат - паста	1												
мука пшеничная	4												
рожки	60												
Салат из помидоров	**40**	**0,38**	0,07	**1,6**	8,05	**0,04**	17	0,02	**0,30**	79	89	**625**	**600**
помидор	36												
масло растительное	4												
Компот из сухофруктов	**180**	**0**	0	**17,0**	65	**0,03**	16	0,03	**0,63**	16	11	**9,0**	-
яблоки	18												
сахар	15												
Хлеб пшеничный с маслом	150	**0,07**	7,8	0,1	70,9	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1970
масло сливочное	10												
Итого за день		27,34	45,95	103,87	918,66								
4 день завтрак													
Запеканка капустная	200	**8,23**	4,84	19,21	144,11								
капуста	190												

яйцо	5,2												
крупа манная	15												
масло сливочное	5												
Какао на молоке	**180**	**4,4**	**4,8**	**23,4**	**145,6**	**30**	**35**	**19**	**22**	**21**	**-**	**5**	**-**
какао порошок	2												
сахар	15												
молоко	140												
Хлеб с маслом	**90**	**0,7**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
			обед										
Жаркое по домашнему	**160**	**17,58**	**15,18**	**23,5**	**298,27**	**0,05 00 6**	**-**	**0,06**	**7,3**	**9,8**	**168**	**25,1**	**2090**
мясо говядины	65												
картофель	120												
мука пшеничная	5												
лук репчатый	13												
яйцо ¼ шт.	10												
масло сливочное	3												
Салат из свежих овощей	**60**	**0,6**	**3,9**	**2,0**	**46,0**	**0,04**	**17**	**0,02**	**0,30**	**79**	**89**	**625**	**600**
помидор свежий	20												
огурец	21												
лук зеленый	8												
капуста белокочанная	10,4												
масло растительное	4												
Компот из сухофруктов	**180**	**0,17**	**0**	**21,1**	**82,3**	**0,03**	**16**	**0,03**	**0,63**	**16**	**11**	**9,0**	**-**
сухофрукты	12,5												
сахар	15												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
Итого за день		31,75	44,32	89,41	858,08								
			5 день завтрак										
Каша рисовая	200	6,02	8,96	30,69	257,84	0,08	-	-	0,45	40	328	1240	2090
крупа рис	40												
молоко	150												
сахар	5												
масло сливочное	5												
Чай с молоком	200	0,28	0,32	12,45	51,28	0,20	4,0	0,13	0,45	300	280	6,0	30
чай	0,6												

молоко	10												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**79**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
обед													
Салат огуречный	**60**	**0,46**	**2,06**	**1,97**	**26,1**	**0,04**	**17**	**0,02**	**0,30**	**79**	**89**	**625**	**600**
огурцы	58												
масло растительное	2												
Бефстроганов в томатно – сметанном соусе	**60/30**	**15,0**	**16,0**	**5,2**	**222,0**								
говядина	73,6												
лук репчатый	8												
морковь	24												
томат	3												
сметана	5												
масло растительное	3												
мука пшеничная	3												
Компот из чернослива	**180**	**0,17**	**0**	**21.1**	**82,3**	**0,03**	**16**	**0,03**	**0,63**	**16**	**11**	**9,0**	**-**
чернослив	12,5												
сахар	15												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
Итого за день		22,07	42,94	71,61	789,42								
6 день завтрак													
Вермишель отварная в молоке жидкая	**200**	**6,2**	**11,0**	**26,0**	**209,0**	**0,44**	**4,0**	**0,13**	**2,52**	**10,0**	**790**	**139**	**1000**
вермишель	20												
молоко	150												
сахар	5												
масло сливочное	5												
Чай с молоком	**180**	**0,28**	**0,32**	**12,45**	**51,28**								
чай (заварка)	0,6												
молоко	10												
Хлеб пшеничный с маслом	150	0,07	7,8	0,1	70,9	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1970
масло сливочное	10												
обед													
Каша гречневая молочная жидкая	200	7,4	9,5	27,5	225,0	0,60	-	0,02	12,8	140	668	206	11.770
крупа гречневая	25												
молоко	150												

сахар	5												
масло сливочное	5												
Салат из зеленого горошка	**50**	**1,55**	**3,09**	**3,66**	**48,25**	**0,04**	**17**	**0,02**	**0,30**	**79**	**89**	**625**	**600**
зеленый горошек	45												
лук репчатый	8												
масло растительное	3												
Чай с молоком	**200**	**0,28**	**0,32**	**12,45**	**51,28**	**0,20**	**4,0**	**0,13**	**0,45**	**300**	**280**	**6,0**	**30**
молоко	10												
чай	0,6												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
Итого за день		15,85	39,83	82,26	726,61								
7 день завтрак													
Каша манная молочная жидкая	**200**	**6,23**	**8,9**	**25,67**	**206,3**	**0,14**	**-**	**-**	**2,55**				**96**
крупа манная	20												
молоко	180												
масло сливочное	5												
сахар	5												
Какао на молоке	**180**	**4,4**	**4,8**	**23,4**	**145,6**	**30**	**35**	**19**	**22**	**21**	**-**	**5**	**-**
какао порошок	2												
сахар	15												
молоко	140												
Хлеб с маслом	**90**	**0,7**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
обед													
Плов мясной	**180**	18,32	22,13	32,45	403,15								
рис	40												
мясо	80												
масло сливочное	5												
масло растительное	5												
лук репчатый	15												
морковь	30												
Салат свекольный	**50**	0,75	3,05	4,96	47,92	0,04	17	0,02	0,30	79	89	625	600
свекла	45												
лук репчатый	5												
масло растительное	3												
Напиток брусничный	**180**	0,08	0	15,54	60,75	0,01	25	0,20	0,20	36	29	19	-
брусника	15												
сахар	15												
Хлеб пшеничный с	150	0,07	7,8	0,1	70,9	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1970

маслом													
масло сливочное	10												
Итого за день		30,55	54,48	102,22	1005,52								
8 день завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая	**200**	**7,04**	**9,10**	**40,65**	**273,4**	**0,08**	**-**	**-**	**0,45**	**40**	**328**	**1240**	**2090**
крупа рисовая	40												
молоко	150												
масло сливочное	5												
сахар	5												
Чай с молоком	**200**	**0,28**	**0,32**	**12,45**	**51,28**	**0,20**	**4,0**	**0,13**	**0,45**	**300**	**280**	**6,0**	**30**
молоко	10												
чай	0,6												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
Шоколадные конфеты	**20**	**0,3**	**6,7**	**73,3**	**343,1**	**0,09**	**-**	**0,02**	**0,78**	**-**	**-**	**67**	**5000**
обед													
Борщ с мясом	**250**	9,76	7,0	19,99	183,2	0,24	30,8	9,0	0,63	9,8	-	25,1	2090
говядина	36,8												
свекла	40												
капуста белокочанная	24												
картофель	70												
лук репчатый	8												
морковь	16												
томат	3												
масло сливочное	3												
зелень	1,8												
Чай с молоком	**200**	0,28	0,32	12,45	51,28	0,20	4,0	0,13	0,45	300	280	6,0	30
молоко	10												
чай	0,6												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	0,07	7,8	0,1	70,9	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1970
масло сливочное	10												
Итого за день		17,8	39,04	159,04	1044,06								
9 день завтрак													
Омлет натуральный	80	6,4	8,5	2,68	113,0								
яйцо 1 шт.	41												
молоко	50												
масло сливочное	3												
Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	30	35	19	22	21	-	5	-
какао порошок	2												

сахар	15												
молоко	140												
Хлеб с маслом	**90**	**0,7**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
			обед										
Тефтели мясные с тушеной капустой	**70/100**	**10,91**	**10,47**	**11,37**	**94,24**								
говядина	45												
хлеб пшеничный	5												
лук репчатый	5												
капуста белокочанная	100												
морковь	10												
мука пшеничная	1												
паста – томат	1												
сахар	2												
масло растительное	3												
Компот из сухофруктов	**180**	**0,17**	**0**	**21.1**	**82,3**	**0,03**	**16**	**0,03**	**0,63**	**16**	**11**	**9,0**	**-**
сухофрукты	12,5												
сахар	15												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
Итого за день		23	39,37	58,75	576,94								
			10 день завтрак										
Каша рисовая молочная жидкая	**200**	**7,04**	**9,10**	**40,65**	**273,4**	**0,08**	**-**	**-**	**0,45**	**40**	**328**	**1240**	**2090**
крупа рисовая	40												
молоко	150												
масло сливочное	5												
сахар	5												
Чай с молоком	**200**	**0,28**	**0,32**	**12,45**	**51,28**	**0,20**	**4,0**	**0,13**	**0,45**	**300**	**280**	**6,0**	**30**
молоко	10												
чай	0,6												
Хлеб пшеничный с маслом	150	0,07	7,8	0,1	70,9	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1970
масло сливочное	10												
			обед										
Пирожок печеный с картофельным пюре	130	8,53	8,02	50,40	310,84								
мука пшеничная	50												
молоко	30												

сахар	4												
сливочное масло	2												
растительное масло	2												
яйцо	5,2												
дрожжи	260												
картофель масло растительное	2												
молоко	30												
масло сливочное	2												
яйцо	5,2												
Кисель брусничный	**200**	**0,12**	**0**	**15,8**	**62,35**	**15**	**20**	**14**	**10**	**-**	**3**	**-**	**-**
брусника	15												
сахар	15												
крахмал	8												
Хлеб пшеничный с маслом	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**	**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**
масло сливочное	10												
Итого за день		16,11	33,04	119,5	839,67								

Химический состав рационов по дням недели

Дни недели	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая Ценность,ккал
1	20,02	49,22	162,91	1134,82
2	22,6	40,57	73,07	646,29
3	27,34	45,95	103,87	918,66
4	31,75	44,32	89,41	858,08
5	22,07	42,94	71,61	789,42
6	15,85	39,83	82,26	726,61
7	30,55	54,48	102,22	1005,52
8	17,8	39,04	159,04	1044,06
9	23	39,37	58,75	576,94
10	16,11	33,04	119,5	839,67
Среднее за день	22,71	42,88	102,26	854,01