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

_____ Е.В. Лобацевич

Утверждено: Директор М.БОУ
Олекминская . СОШ»
с. Олекминское

_____ Янкова О.Ю.

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.	Углеводы ,г.	Энергетическая ценность Ккал,	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг)			
						B1	B2	C	A	E	CA	P	Mg	Fe
1 день завтрак														
Каша ячневая вязкая	**200**	**4.39**	**4.20**	**28.30**	**169.0**	**0,08**		**-**	**-**		**37.0**			**0.80**
крупа манная	44													
молоко	130													
масло сливочное	4													
сахар	4													
вода	50													
Чай с сахаром	**200**	**0,05**	**0,01**	**4,95**	**17,5**						**0,13**			**0,01**
Сахар	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											
орщ на ушенке	**200**	**12,23**	**13,74**	**29,29**	**267,94**									
тушенка	40													
свекла	32													
капуста белокочанная	16													
картофель	16													
лук репчатый	8													
морковь	8													
томат	2.4													
масло растительное	4													
Сметана	8													
Рожки отварные с тушенкой	**200**	**18.65**	**17.78**	**22.17**	**343.87**	**0.04**	**0.01**				**6.21**			**0.49**
Тушенка в\с		**17.0**	**15**	**0**	**213**									
Масло растит	**4.3**													
Рожки отварные	**32,5**	**3.65**	**2.78**	**22.17**	**130.87**	**0.04**	**0.01**				**6.21**			**0.49**
Салат зеленый горошек с луком	**60**	**1.57**	**5.08**	**3.9**	**67**	**0.05**	**0.04**	**3.2**			**12.3**			**0.4**
Зеленый горошек	77													
лук	10													
масло растительное	5													
Чай с сахаром	**100**	**0.05**	**0.01**	**4.95**	**17.5**						**0.13**			**0.01**
Чай	0.2													

сахар	5													
леб шеничный	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**		**-**	**0,07**	**3,05**	**20**	**120**	**25**	**1970**
Итого за день		**57.68**	**74.2**	**115.93**	**1 368.18**									
2 день завтрак														
аша из крупы Геркулес»	**200**	**6,4**	**9,7**	**22,3**	**202,3**									
крупа	20													
Молоко сгущенное	150													
сахар	5													
масло сливочное	5													
Чай с сахаром	**100**	**0.05**	**0.01**	**4.95**	**17.5**						**0.13**			**0.01**
Чай	0.2													
сахар	5													
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														
Суп картофельный с макаронными изделиями	**100**	**1.07**	**1**	**7.53**	**44.67**	**0.03**	**0.02**	**2.64**			**5.48**			**0.35**
говядина	40													
картофель	30													
лук репчатый	4													
вермишель	10													
морковь	4													
масло растительное	3													
Гречка	**100**	**8.2**	**9.7**	**12.3**	**166.8**									

отварная с тушенкой														
Гречка	80													
тушенка	25													
Лук	2													
Салат из огурцов с луком	**60**	**0.51**	**3.07**	**1.55**	**36.9**			**2.47**						
Огурцы	48													
лук	9													
Масло растительное	3													
Какао на молоке сгущенном	**100**	**1.75**	**1.7**	**9.8**	**60**	**0.01**	**0.06**	**0.08**			**53.58**		**-**	**-0.41**
Какао (порошок)	2													
вода	89.5													
Молоко сгущенное	19													
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		**18.75**	**40.78**	**31.28**	**669.97**									
3 день завтрак														
Каша манная	**200**	**8.16**	**10.24**	**33.84**	**260**	**0,10**	**0.26**	**0.92**	**0,13**		**211.62**			**0.50**
Крупа манка	31.2													
молоко	120													
Масло сливочное	2.8													
Чай с сахаром	**100**	**0.05**	**0.01**	**4.95**	**17.5**						**0.13**			**0.01**
Чай	0.2													
сахар	5													
Хлеб	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**		**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**

шеничный с аслом														
масло сливочное	10													
			обед											
уп гороховый	**250**	**8.74**	**5.24**	**23.96**	**178.47**	**0.273**	**0.12**	**16.78**			**52.37**			**2.53**
Говядина отварная	10													
лук репчатый	11													
масло растительное	3													
морковь	16													
картофель	70													
горох	20													
Масло сливочное	3													
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													
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		**35.41**	**53.22**	**112.4**	**1 065.92**									

4 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 сахаром	**100**	**0.05**	**0.01**	**4.95**	**17.5**						**0.13**			**0.01**
Чай	0.2													
сахар	5													
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														
Суп из рыбных консервов	**250**	**9.67**	**5.49**	**12.77**	**142.58**			**7.29**						
Консервы рыбные в собственном соку	40													
картофель	70													
морковь	16													
лук репчатый	8													
Крупа рисовая	5													
масло сливочное	3.75													
Укроп или петрушка	1.75													
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	10,4													

рыбные в обственном соку														
картофель	70													
морковь	16													
лук репчатый	8													
Крупа рисовая	5													
масло сливочное	3.75													
Гречка отварная	**47.6**	**5.6**	**3.48**	**23.16**	**148.8**	**0.12**	**0.07**				**8.63**			**2.8**
Масло сливочное	**2.8**													
Колбаса отварная		**13.76**	**12.48**	**0.16**	**167.2**	**0**	**0.128**	**23.2**			**23.2**			**1.36**
Калачи														
мука														
Дрожжи														
Сахар														
Яичный порошок														
Чай с сахаром	**100**	**0.05**	**0.01**	**4.95**	**17.5**						**0.13**			**0.01**
Чай	0.2													
сахар	5													
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													
Салат из свежей капусты с морковью	**100**	**1.41**	**5.08**	**9.02**	**87.4**	**0.03**		**32.45**			**37.37**	**27.61**	**15.16**	**0.51**
Капуста	79													
морковь	10													
Масло растительное	5													

Итого за день		**38.31**	**51.96**	**90.21**	**989.66**									
6 день завтрак														
Каша манная	**200**	**8.16**	**10.24**	**33.84**	**260**	**0,10**	**0.26**	**0.92**	**0,13**		**211.62**			**0.50**
Крупа манка	31.2													
молоко	120													
Масло сливочное	2.8													
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														
Суп с клецками	**100**	**0.8**	**1.2**	**5.8**	**37.33**	**0.03**	**0.02**	**2.64**			**5.15**			**0.31**
картофель	30													
лук	4													
морковь	4													
Масло растительное	1													
Мука	20													
Яичный порошок	3													
Масло сливочное	0.1													
Каркое по домашнему	**100**	**7.5**	**8.067**	**8.133**	**135.33**	**0.003**	**0.002**	**0.64**			**3.187**			**0.14**
Говядина	63.33													
картофель	48													
лук	6													
Масло растительное	2.33													
Томат паста	1.33													

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 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		**16.96**	**43.427**	**75.963**	**686.49**									
7 день завтрак														
Каша из крупы «Геркулес»	**200**	**6,4**	**9,7**	**22,3**	**202,3**									
крупа	20													
Молоко сгущенное	150													
сахар	5													
масло сливочное	5													
Чай с сахаром	**100**	**0.05**	**0.01**	**4.95**	**17.5**						**0.13**			**0.01**
Чай	0.2													
сахар	5													
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														
Суп вермишелевый	**250**	**2.68**	**2.83**	**17.14**	**104.7**	**0.11**	**0.06**	**8.25**			**24.6**			**8.25**
Вермишель лапша ,фигурные изделия.	22													
морковь	10													
Лук репчатый	10													
Масло растительное	5													

Бульон	240													
Мясо или кура	61.1													
Салат из свежих помидоров	**100**	**1.13**	**6.19**	**4.72**	**79.1**	**0.06**		**20.42**	**00**		**17.58**	**32.88**	**17.79**	**0.84**
помидоры	72													
лук репчатый	24.2													
масло растительное	6													
Сок натуральный	**100**			**11.9**	**48**				**0,15**					
Макароны отварные с сосисками	150													
Макароны	**35.2**	**3.65**	**2.78**	**22.17**	**130.87**	**0.04**	**0.01**				**6.21**			**0.49**
Сосиски	**100**	**11**	**23.9**	**0.4**	**260**	**0.2**	**0.16**	**0**			**35**			**1.8**
Масло растительное	4.3													
Лук репчатый														
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		**25.68**	**61,01**	**83.78**	**984.27**									
8 день завтрак														
Каша манная	**200**	**8.16**	**10.24**	**33.84**	**260**	**0,10**	**0.26**	**0.92**	**0,13**		**211.62**			**0.50**
Крупа манка	31.2													
молоко	120													
Масло сливочное	2.8													
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											
Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне птицы	**250**	**2.69**	**2.84**	**17.14**	**104.75**	**0.11**		**8.25**	**0**		**24.6**	**66.65**	**27.0**	**1.09**
картофель	75													
Макаронные изделия	10													
Лук репчатый	10													
Масло растительное	2.5													
бульон	188													
Гречка отварная	**47.6**	**5.6**	**3.48**	**23.16**	**148.8**	**0.12**	**0.07**				**8.63**			**2.8**
Масло сливочное	**2.8**													
Мясо кур отварное	**70**	**18.22**	**18.22**	**0.97**	**242.68**									
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													
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	**150**	**0,07**	**7,8**	**0,1**	**70,9**	**0,39**		**-**	**0,07**	**3,04**	**20**	**120**	**25**	**1970**

шеничный с маслом														
масло сливочное	10													
Итого за день		**35.72**	**52.76**	**110.83**	**1 057.71**									
9 день завтрак														
Каша из крупы «Геркулес»	**200**	**6,4**	**9,7**	**22,3**	**202,3**									
крупа	20													
Молоко сгущенное	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 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														
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													
Рис отварной	150	**3.73**	**6.11**	**37.61**	**225.7**									

Рис	54													
Масло сливочное	5.75													
Тефтели из говядины	150	**14.42**	**15.28**	**11.42**	**241.67**	**0.08**	**0.14**	**3.54**			**42.92**			**2.38**
говядина	70													
хлеб														
молоко	13.3													
Лук репчатый	32.5													
Масло растительное														
сметана	10.8													
мука	3.3													
соус	41.7													
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													
Салат из свежих огурцов и помидоров	**150**	**0.7**	**7.4**	**2.9**	**81**	**0.02**	**0.02**	**13.88**			**16.03**			**0.43**
Помидоры	40													
огурцы	40													
лук	15													
Масло растительное	5													
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		**40.46**	**66.21**	**130.27**	**1 272,55**									

10 день завтрак														
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													
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														
Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	**1.75**	**4.89**	**8.49**	**84.75**	**0.06**		**18.46**	**0**		**43.33**	**47.63**	**22.25**	**0.80**
капуста	50													
картофель	30													
морковь	10													
Лук репчатый	10													
Масло растительное	5													
бульон	200													
сметана	5													
Макароны с тушенкой	161	13.5	23.3	27.6	375.1									
Макароны	100													
Тушенка говяжья	200													
морковь	75													

лук	75													
Масло растительное	34													
Салат из зеленого горошка с луком	60	1.57	5.08	3.9	67	0.05	0.04	3.2			12.3			0.4
Зеленый горошек	46													
лук	10													
Масло растительное	5													
Кисель брусничный	**200**	**0,12**	**0**	**15,8**	**62,35**	**15**		**20**	**14**	**10**	**-**	**3**	**-**	**-**
брусника	15													
сахар	15													
крахмал	8													
Булочка молочная	60	5.88	2.78	34.74	187.31			0.16						
Мука пшеничная в\с	46.2													
Дрожжи прессованные	0.58													
молоко	24													
соль	0.58													
Масло растительное	1.56													
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		**30.64**	**61,47**	**130.68**	**1 194.59**									

Химический состав рационов по дням недели

Дни недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая Ценность, ккал
1	57,68	74,2	115,93	1368,18
2	18,75	40,78	31,28	669,97
3	35,41	53,22	112,4	1 065,92
4	18,13	34,1	70,57	659,28
5	38,31	51,96	90,21	989,66
6	16,96	43,43	75,96	686,49
7	25,68	61,01	83,78	984,27
8	35,72	52,76	110,83	1057,71
9	40,46	66,21	130,27	1 272,53
10	30,64	61,47	130,68	1 194,59
Среднее за день	31,77	53,91	95,19	994,86