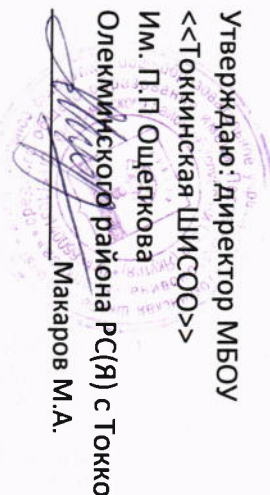


Согласовано:
Заместитель начальника
ТО в Ленском районе Управления
<<Роспотребнадзора по РС(Я)>>
Лобачевич Е.В.



Утверждаю: директор МБОУ
<<Токкинская ШИСОО>>
Им. П. П. Ощепкова
Олекминского района РС(Я) с Токко
Макаров М.А.



Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов
для организаций питания детей с 12-18 лет
МБОУ Токкинская ШИСОО Олекминского района РС(Я)
с. Токко 2017-2018 учебный год

Примерное десятидневное меню МБОУТШИСОО на 2017-2018 учебный год

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	понедельник	вторник	среда	четверг
	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	Молочный суп с макаронными изделиями	Каша гречневая молочная жидкая	Каша из пшена ириса дружба	Омлет с яйцом, рисом	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	Молочный суп с макаронными изделиями	Каша гречневая молочная жидкая
	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с медом	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток	Какао с молоком
	Бутерброт с сыром	Хлеб пшеничный	Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	Хлеб с маслом	Мучное изделие	Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	Хлеб с маслом	Бутерброт с сыром
		Кондитерские изделия пряники	Калачи сдобные	Фрукты	Кондит. изделия шоколадные конфеты		Кондит. изделия пряник	Фрукты	Кондит. изделия печенье	
	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
	Салат из свежей капусты с маслом растительным	Салат из свежлы от варной с растительным маслом	Салат из соленьих огурцов с луком	Винегрет овощной	Салат витаминовый	Салат морковный	Зеленый горошек отварной	Салат из свежлы от варной с растительным маслом	Икра кобачковая с растительным маслом	Винегрет овощной
	Борщ, на мясном бульоне из свежей капусты с картофелем	Суп гороховый на мясном бульоне с картофелем	Суп-лапша на курином бульоне	Уха из свежей рыбы	Суп картофельный с макаронными изделиями	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	Суп крестьянский	Рассольник ленинградский	Суп с вермишелью на мясном бульоне	Уха из свежей рыбы
	Макаронны отварные с вареной колбасой	плов с мясом говядины	Гречка отварная рассыпчатая с отварной курицей	Рис отварной с рыбой припущенной	Капуста тушеная отварной говядиной	Макаронны отварные с гуляшом из говядины	Гречка с мясом соус красный	Картофель отварной с тушеной колбасой	Макаронны отварные смолочной сосиской с соусом	Рис отварной с рыбой припущенной
	3 Компот из сухофруктоф Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Сок натуральный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Компот из ягоды Хлеб пшеничный	Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктоф Хлеб пшеничный	Сок натуральный Хлеб пшеничный	Морс брусничный Хлеб пшеничный	Чай с сахаром Хлеб пшеничный

День 1 понедельник

№ ТК	Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																				
Каша манная молочная:																				
	Крупа манка	38,5	38,5	250	6,23	8,9	25,67	206,3	0,07	0	0,075	0,05	30	45	12,5	0,5				
	Соль	0,3	0,3																	
	Сахар	7,5	7,5																	
	Молоко 3,2%	132,5	132,5																	
	Вода	18	18																	
	Масло сливочное	10	10																	
	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																	
	Бутерброд с сыром			40/20	9,3	19,79	21,41	304,94	0,18	0,42	0,15	0	327,5	146,5	19,78	1,4				
	Хлеб	40	40																	
	Сыр	20	20																	
	Итого:				15,65	28,69	63,68	578,34	0,25	6,42	0,225	0,05	369,5	199,5	38,28	2,7				
ОБЕД																				
Салат из капусты:																				
	Капуста	50	39	100	1	5,04	3,94	65,11	0,02	24,17	0	0,41	28,16	18,71	10,29	0,4				
	Морковь	8	5																	
	Сахар	25	25																	
	Масло растительное	25	25																	
	Борщ из свежей капусты с картофелем			250	1,7	5,09	12,2	98,12	0	0	0	0	52	148	20	0,6				
	Свекла	44	32																	
	Капуста свежая	24	16																	
	Картофель	15	12																	
	Морковь	10	8																	
	Лук репчатый	10	8																	
	Томатная паста	6	6																	
	Масло сливочное	4	4																	
	Сахар	2	2																	
	Бульон	200	200																	
	Колбаса докторская отварная			80	6,4	11,1	0,75	128,5	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Колбаса	30	30																	
	Макаронны отварные			200	7,5	4,8	22,92	169,6	0	0	0	0	64	129	24	0,9				
	Макаронны	70	70																	
	Масло сливочное	7	7																	
	Соль	0,6	0,6																	
	Компот из сухофруктов			200	0,3	0	25,7	104	0,004	0,4	0	0,18	18	10	4	0,2				
	Сухофрукты	20	20																	
	Сахар	20	20																	
	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																	
	Итого:				20,1	26,56	82,31	645,73	0,028	24,61	0	0,59	170,56	305,71	72,39	2,7				
	Всего:				35,75	55,25	145,99	1224,07	0,278	31,03	0,225	0,64	540,06	505,21	110,67	5,4				

№ ГК	Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн ость (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																			
	Каша рисовая молочная с:			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																			
	Ст из свежлы 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																
	Дук	12,6	12,6																
	Соль йод.	1,05	1,05																
	Плов 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																
	Дук 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			