



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

Лобазевич Е.В.



Утверждаю: директор МБОУ
<<Токкинская ШИСО>>
Им. П.П. Ощепкова
Олекминского района РС(Я)

Макаров М.А.

**Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов
для организаций питания детей 7-11 лет
МБОУ Токкинская ШИСО 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 свежкы от варной с растительным маслом | Салат из соленых огурцов с луком | Винегрет овощной | Салат витаминовый | Салат морковный | Зеленый горошек отварной | Салат из свежкы от варной с растительным маслом | Икра кобачковая с растительным маслом | Винегрет овощной |
| 1 | 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 |
| 2 | 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 изюма 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 |

| № ТК | Наименование блюд | 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 : | | | 150 | 6,63 | 9,09 | 27,96 | 222,75 | 0,17 | 0,15 | 0,1 | 0,99 | 222,9 | 313,7 | 65,96 | 2 | | | | |
| | Крупа рис | 55,52 | 55,52 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко сухое | 14,44 | 14,44 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 80,4 | 0,004 | 0,04 | | | | | 8,4 | 14,1 | 0,6 | | | |
| | Хлеб | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия | | | 50 | 2,85 | 3,3 | 36,9 | 182 | 0,008 | 0 | 0,4 | 0,14 | 3,2 | 7,2 | 2 | 0,4 | | | | |
| | пряники | 50 | 50 | | 17,01 | 17,92 | 105,66 | 638,48 | 0,202 | 0,89 | 0,6 | 12,13 | 295,1 | 365,9 | 89,06 | 3,11 | | | | |
| | Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты: | | | 50 | 0,96 | 5,4 | 3,94 | 65,11 | 0,02 | 24,17 | 0 | 0 | 28,16 | 18,71 | 10,29 | 0,4 | | | | |
| | Капуста | 34 | 25,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 7,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 3,5 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп гороховый на мясном | | | 200 | 6,7 | 7,01 | 21,03 | 160,9 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Плов с мясом говядины | | | 200 | 17 | 25 | 49,5 | 486 | 0,1 | 0,6 | 0,53 | 0,8 | 48 | 234 | 54 | 2,6 | | | | |
| | Говядина | 80 | 64,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа рисовая | 54,4 | 54,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 20 | 16,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 8,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 13,6 | 13,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль йод. | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 80,4 | 0,004 | 0,04 | 0 | 0 | 8,4 | 0 | 14,1 | 0,6 | | | | |
| | Хлеб | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 27,96 | 37,94 | 118,97 | 901,21 | 0,184 | 40,76 | 0,58 | 1,1 | 117,22 | 334,01 | 105,59 | 5,16 | | | | |
| | Всего: | | | | 44,97 | 55,86 | 224,63 | 1539,69 | 0,386 | 41,65 | 1,18 | 13,23 | 412,32 | 699,91 | 194,65 | 8,27 | | | | |

| № 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 | Мг | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молочный суп с макаронными | 150 | 150 | 200 | 7,2 | 12 | 32,9 | 242,5 | 0,05 | 0 | 0 | 4,2 | 193,5 | 194 | 32 | 0,63 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2% | 24 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сливочное масло | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль вод. | | | 200/15 | 0,12 | 0 | 16,6 | 67,1 | 0 | 6 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | чай заварка | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб с маслом | | | 40/10 | 3,7 | 8,5 | 26,25 | 155 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 0,3 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Калачи сдобные | | | 90 | 6,03 | 5,55 | 38,43 | 217,51 | 0,092 | | 0,026 | 30,54 | 72,32 | 20,44 | 3,97 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухое молоко | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яичный порошок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 17,05 | 26,05 | 114,18 | 682,11 | 0,142 | 6 | 0,156 | 4,2 | 236,04 | 274,32 | 58,74 | 5,42 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | С-г из солгн. отушков с луком | 50,65 | 40,5 | 50 | 0,18 | | 0,62 | 3,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Отушки консервированные | 9 | 7,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп на курином бульоне с лапшой | | | 200 | 22,08 | 11,76 | 81,79 | 517,08 | 0,63 | 7,93 | 0,22 | 4,65 | 62,2 | 407 | 80,05 | 0,62 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лапша | 24 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пюрека отварная рассыпчатая | | | 120 | 8,29 | 12,9 | 42,91 | 209 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 55,5 | 108 | 69,28 | 5,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Гречка | 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пшеница отварная | | | 80 | 9,11 | 9,11 | 0,48 | 121,34 | | | | | 64 | 172 | 32 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Курица | 69,33 | 48 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус белый | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок натуральный | | | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 36 | 20 | 0,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,2 | 0,53 | 16,8 | 80,4 | 0,004 | 0,04 | 0,22 | 4,65 | 230,1 | 723 | 215,43 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 44,36 | 34,3 | 167,6 | 1056,32 | 0,754 | 7,97 | 0,22 | 4,65 | 230,1 | 723 | 215,43 | 8,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: | | | | 61,41 | 60,35 | 281,78 | 1738,43 | 0,896 | 13,97 | 0,376 | 8,85 | 466,14 | 997,32 | 274,17 | 13,44 | | | | | | | | | | | | | | |