

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

Лобацевич Е.В.



Утверждаю: директор МБОУ
<<Токкинская ШИСОО>>

Им. П.П. Ощепкова
Олекминского района РС(Я)

Макаров М.А.

Примерное десятидневное перспективное меню для школьного питания

для воспитанников интерната 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
понеделник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понеделник	вторник	среда
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 с маслом, джемом	Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	Хлеб с маслом	Бутерброт с сыром	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом, повидлой	Хлеб с маслом	Бутерброт с сыром
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 соленых огурцов с луком	Винегрет овощной	Салат витаминный	Салат морковный	Зеленый горошек отварной	Салат из свежлы от варной с растительным маслом	Икра кобачковая с растительным маслом	Винегрет овощной
1	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	Макароны отварные с вареной колбасой	Гречка отварная рассыпчатая с отварной курицей	Рис отварной с рыбой припущенной	Капуста тушеная отварной говядиной	Макароны отварные с гуляшом из говядины	Гречка с мясом соус красной	Картофель отварной с тушеной колбасой	Макароны отварные смолочной сосиской с соусом	Рис отварной с рыбой припущенной
3	Компот из сухофруктоф	Сок натуральный	Морс брусничный	Компот из изюма	Кисель из концентрата	Компот из сухофруктоф	Сок натуральный	Морс брусничный	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Молоко свежее кипяченое	Чай с сахаром, медом	Молоко свежее кипяченое	Чай с молоком:	Молоко свежее кипяченое	Какао с молоком	Чай с молоком:	Молоко свежее кипяченое	Чай с молоком:	Молоко свежее кипяченое

Компот из сухофруктов															
Сухофрукты	20	20	200	0,3	0	32	132,72	0,1	4	0	0,18	20,4	15	11	0,2
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	50	50													
ПОЛДНИК															
Молоко свежее кипяченое															
Молоко 3,2%	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	2	0,1	0,16	240	190	28	20
Кондитерские изделия															
Печенье	50	50	50	5,2	2,6	38,4	229					11,1	32,9	4,6	0,4
Шоколадные конфеты	20	20													
УЖИН															
Гречка отварная															
Гречка	67	67	200	8,29	12,9	42,91	209	0,12	0	0	0	55,5	108	69,28	5,5
Масло сливочное	10	10													
Гуляш из говядины															
Мясо говядина	107	79	150	21,68	18,21	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													
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															
сахар	15	15													
Хлеб с маслом															
Хлеб пшеничный	50	50	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0	0	0,13	0	0	0	0,3	0,02
Масло сливочное	10	10													
Всего:				100,3	118,7	377,14	2877,12	35,26	168,61	16,595	33,3	908	1220,3	266,89	38,55