

Утверждаю:
 Директор МОУ «ОСОШ» _____/Колесова В.Е./

Согласовано:
 Руководитель: _____/_____/_____
 Управление Федеральной службы по надзору в
 сфере защиты прав потребителей и благополучия
 человека по Республике Саха (Якутия)

от « ____ » _____ 2020 г.

от « ____ » _____ 2020 г.

Примерное десятидневное меню
 Муниципального общеобразовательного учреждения
 «Оленегорская средняя общеобразовательная школа»
 для учащихся с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя														
Понедельник														
1 Завтрак														
469	Рожки отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
416	Котлета из говядины с соусом	80	8,0	9,43	9,43	180,05	0,03	0,01	0,02	0	15,63	77,74	11,62	1,03
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
Обед														
394	Жаркое по- домашнему	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,56	169,73	38,13	2,54
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			36,89	29,69	165,69	1113,55	1,11	21,37	90,04	2,5	195,54	381,84	79,87	5,93
Вторник														
1 Завтрак														
311	Каша молочная пшеничная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33

639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96
	Обед													
140	Лапша подомашнему с курой	200	5,58	3,45	14,79	116,94	0,06	5,25	0	0	12,73	67,28	17,82	0,96
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			24,92	15,66	152,34	894,51	0,62	14,17	90,03	0	295,56	344,41	111,09	5,28
Среда														
	1 Завтрак													
463	Каша гречневая с маслом	150	8,33	4,53	42,47	259,65	0,32	0	0,02	0	44,54	165,9	60,98	4,98
776	Свекла тушеная	100	1,7	2,3	11,7	72,41	0,02	10	0,01	3	37,0	43	43	1,43
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты школьный	200	5,18	3,39	9,14	90,83	0,03	5,87	0	0	21,34	56,57	16,24	0,94
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			26,64	15,98	175,71	936,5	0,71	44,37	90,03	5,5	250,84	359,07	142,87	9,13
Четверг														
	1 Завтрак													
131	Рассольник «Домашний» школьный	200	5,9	3,43	12,91	110,78	0,07	3,65	4,8	0	21,48	68,25	19,36	1,19
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96
	Обед													
520	Картофельное пюре	150	3,2	3,69	23,64	154,83	0,1	9,9	0,02	0	43,07	87,29	29,1	10,5

416	Котлета из говядины соусом	80	8,08	9,43	9,43	180,05	0,03	0,01	0,02	0	15,63	77,74	11,62	1,03
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			29,09	19,89	152,71	964,19	0,57	23,5	90,04	0	238,23	356,64	107,59	14,6
Пятница														
1 Завтрак														
45	Салат из свежей капусты	60	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
489	Овощное рагу с курой	200	18,38	14,38	21,89	316,21	0,11	9,31	0,02	0	26,08	209,05	39,86	2,11
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
Обед														
133	Рыбный суп	200	5,66	2,37	17,38	115,03	0,98	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	0,98
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			34,33	25,67	153,09	1391,29	1,43	53,05	90,03	2,5	212,04	376,01	89,84	5,25
2 неделя														
Понедельник														
Завтрак														
489	Овощное рагу с курой	175	16,09	12,59	19,16	276,69	0,1	8,15	0,02	0	22,82	182,92	34,88	1,85
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96
Обед														
469	Рожки отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
413	Колбаса отварная молочная	80	5,5	1,23	0	113,4	0	0	0	0	17,6	73,52	9,14	0,74
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			39,33	20,43	177,02	1173,96	1,08	36,65	90,04	0	214,9	423,63	101,05	5,14

	Вторник													
	1 Завтрак													
133	Рыбный суп	200	5,66	2,37	17,38	115,03	0,98	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	0,98
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
	Обед													
463	Каша гречневая с маслом	150	8,33	4,53	42,47	259,65	0,32	0	0,02	0	44,54	165,9	60,98	4,98
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Итого энергетическая ценность		25,33	12,66	154,39	820,26	1,64	16,15	90,03	2,5	212,09	342,62	108,33	7,75
	Среда													
	1 Завтрак													
469	Макаронны отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96
	Обед													
133	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,57	79,45	23,27	1,16
45	Салат из свежей капусты	60	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Итого энергетическая ценность		24,34	15,01	149,49	839,17	1,05	24,9	90,02	0	196,35	239,79	80,35	4,37
	Четверг													
	1 Завтрак													
311	Каша молочная пшеничная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	2 завтрак													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
	Обед													
394	Жаркое по-	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,256	169,73	38,13	2,54

	домашнему													
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			30,92	25,86	165,82	1064,46	0,69	21,78	90,03	2,5	302,38	437,26	112,05	6,65
Пятница														
1 Завтрак														
465	Рис отварной	150	3,66	3,98	41,81	219,04	0,03	0	0,01	0	13,05	48,22	10,36	0,88
507	Рыба припущенная	100	25,9	18,61	2,08	282,5	0,07	0,4	0,04	-	60,28	2,32	54,68	3,63
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
2 завтрак														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96
Обед														
131	Рассольник «Домашний» школьный	200	5,9	3,43	12,91	110,78	0,07	3,65	4,8	0	21,48	68,25	19,36	1,19
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			47,12	29,36	169,38	1129,65	0,51	33,99	90,05	0	238,31	218,93	124,35	7,58