

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 11 лет и старше**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>														
	<b>Понедельник</b>													
	<b>1 Завтрак</b>													
469	Рожки отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
416	Котлета из говядины с соусом	100	10,1	11,79	11,79	225,06	0,04	0,01	0,03	0	19,54	97,18	14,53	1,29
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
	<b>2 завтрак</b>													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	70	4,83	3,18	40,21	183,27	0,11	-	-	3,18	15,9	53,45	2,1	0,95
	<b>Обед</b>													
394	Жаркое по-домашнему	210	13,07	11,77	28,10	298,08	0,147	13,503	0	0	23,68	178,21	40,03	2,67
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>Итого энергетическая</b>			<b>43,24</b>	<b>33,96</b>	<b>195,18</b>	<b>1300,02</b>	<b>0,637</b>	<b>22,013</b>	<b>90,05</b>	<b>3,18</b>	<b>192,8</b>	<b>446,56</b>	<b>93,62</b>	<b>6,95</b>

<b>ценность</b>											<b>3</b>			
<b>Вторник</b>														
<b>1 Завтрак</b>														
311	Каша молочная пшеничная	210	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	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>2 завтрак</b>														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	120	9,34	0,12	60,2	282	0,2	-	-	-	30,4	103,2	42	1,92
<b>Обед</b>														
140	Лапша домашнему с курицей	250	6,28	3,94	18,48	138,69	0,07	6,56	0	0	15,6	77,76	21,6	1,14
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>631,87</b>	<b>16,23</b>	<b>196,33</b>	<b>1104,46</b>	<b>0,75</b>	<b>15,88</b>	<b>90,03</b>	<b>0</b>	<b>300,63</b>	<b>423,69</b>	<b>142,87</b>	<b>6,74</b>
<b>Среда</b>														
<b>1 Завтрак</b>														
463	Каша гречневая с маслом	180	9,99	5,43	51,28	311,58	0,37	0	0,02	0	53,44	223,07	73,17	5,97
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	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>2 завтрак</b>														
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	70	4,83	3,18	40,21	183,27	0,11	-	-	3,18	15,9	53,45	2,1	0,95
<b>Обед</b>														
110	Борщ из свежей капусты школьный	250	5,78	3,86	11,42	106,05	0,03	7,33	0	0	26,37	64,37	19,62	1,09
881	Кисель витаминизированная	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03



	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	70	4,83	3,18	40,21	183,27	0,11	-	-	3,18	15,9	53,45	2,1	0,95
	<b>Обед</b>													
133	Рыбный суп	250	6,55	2,94	21,72	141,35	0,1	9,56	0,01	0	23,33	98,12	30,27	1,21
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>40,89</b>	<b>32,03</b>	<b>181,74</b>	<b>1163,71</b>	<b>0,6</b>	<b>61,95</b>	<b>90,03</b>	<b>3,18</b>	<b>223,99</b>	<b>456,7</b>	<b>112,91</b>	<b>6,69</b>
<b>2 неделя</b>														
	<b>Понедельник</b>													
	<b>1 Завтрак</b>													
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
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	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
	<b>2 завтрак</b>													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	120	9,34	0,12	60,2	282	0,2	-	-	-	30,4	103,2	42	1,92
	<b>Обед</b>													
469	Рожки отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
413	Колбаса отварная молочная	100	9,38	23,4	1,4	264,09	0	0	0,01	0	27,68	111,28	13,86	1,13
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>52,77</b>	<b>45,12</b>	<b>228,44</b>	<b>1593,17</b>	<b>0,68</b>	<b>37,81</b>	<b>90,05</b>	<b>0</b>	<b>232,3</b>	<b>564,47</b>	<b>140,24</b>	<b>7,18</b>
	<b>Вторник</b>													
	<b>1 Завтрак</b>													
133	Рыбный суп	250	6,55	2,94	21,72	141,35	0,1	9,56	0,01	0	23,33	98,12	30,27	1,21



311	Каша молочная пшеничная	210	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	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
	<b>2 завтрак</b>													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
1089	Булочка домашняя	70	4,83	3,18	40,21	183,27	0,11	-	-	3,18	15,9	53,45	2,1	0,95
	<b>Обед</b>													
394	Жаркое подомашнему	210	13,07	11,77	28,10	298,08	0,147	13,503	0	0	23,68	178,21	40,03	2,67
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>34,15</b>	<b>27,12</b>	<b>185,96</b>	<b>1165,12</b>	<b>0,737</b>	<b>22,423</b>	<b>90,03</b>	<b>3,18</b>	<b>294,21</b>	<b>474,39</b>	<b>121,4</b>	<b>7,3</b>
<b>Пятница</b>														
	<b>1 Завтрак</b>													
465	Рис отварной	180	4,39	4,77	50,16	262,85	0,03	0	0,02	0	15,66	57,87	12,43	1,06
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	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
	<b>2 завтрак</b>													
	Молоко	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,50	90	-	120	-	-	-
	Печенье	120	9,34	0,12	60,2	282	0,2	-	-	-	30,4	103,2	42	1,92
	<b>Обед</b>													
131	Рассольник «Домашний» школьный	250	6,68	3,91	16,13	130,99	0,08	4,56	6	0	26,54	78,97	23,52	1,4
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>Итого энергетическая</b>			<b>55,52</b>	<b>30,69</b>	<b>219,57</b>	<b>1375,15</b>	<b>0,65</b>	<b>33,46</b>	<b>96,06</b>	<b>0</b>	<b>255,3</b>	<b>311,16</b>	<b>169,63</b>	<b>9,36</b>

<b>ценность</b>										<b>4</b>			
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--