


Согласовано _____
 зам. начальника УО Управления
 Роспотребнадзора в Ленском районе
 « _____ » _____ 2020-2021 г.г.



И.К. Торопов
 Директор МБОУ «СОШ №1 им. Н.Н.Яковлева»
 г.Олекминска РС(Я)
 « _____ » _____ 2020-2021 г.г.



10 дневное циклическое меню
 с раскладкой на белки, жиры, углеводы, калорийность, витамины и минеральные вещества
 для организации питания обучающихся
 МБОУ «СОШ №1 им.Н.Н. Яковлева» г. Олекминска РС (Я)
 (Возрастная категория с 12 до 18 лет)

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1 день																					
	<i>ЗАВТРАК</i>																				
1.	Каша манная	250	3,8	0,2	17,9	201	0,14	-	-	2,55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	960	
2	Хлеб/сливочное масло	50/20	3,7/0,12	0,3/16,5	26,15/0,18	116,5/148,6	0,39	-	-	3,04	0,07	-	-	20	120	25	-	-	-	1970	
3	Чай/ с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Печенье сдобное	80	8,2	3,0	37,0	37,3	0,27	-	-	2,7	0,01	-	-	29	90	12	-	-	-	2100	
5	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,8	-	-	0,8	6	-	-	19,2	13,2	9,6	-	-	-	2,6	
1	Борщ из св. овощей /с мясом	3000/30	2,5/9,4	7,6/6,2	16,7/-	191/87	0,24	-	-	0,63	30,8	9,0	-	9,8	-	25,1	-	-	-	2090	
2	Котлеты гов./с макаронами	100/200	33,3/3,5	18,9/4,1	12,4/23,5	257/147	0,06/0,34	-	-	0,57/4,2	-	-	-	10,2/38	180/174	22,0/74	-	-	-	2090	
3	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	-	35,6	140	0,03	-	-	0,63	16	0,03	-	16	11	9,0	-	-	-	600	
2 день																					
	<i>ЗАВТРАК</i>																				
1.	Йогурт питьевой	200	6,4	7,0	21,4	174	0,12	-	-	2,10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	890	
2	Печенье кондитерское	20	1,43	3,59	13,2	93,32	0,02	-	-	2,3	3,0	-	-	31	189	89	-	-	-	3950	
1	Суп домашний на мясном бульоне с вермишелью	300/30	3,5/9,4	4,1/6,2	23,5/-	147/187	0,18	-	-	-	5,1	-	-	9,8	180	22	-	-	-	2090	
2	Гуляш гов. / с отварной картошкой	120/200	36,6/3,5	22,5/4,1	14,8/36,5	257/649	0,06/0,34	-	-	0,56/4,2	-	-	-	10,2/38	180/174	22,0/74	-	-	-	2090/664	

3 день	3	Хлеб	50	3,7	0,3	26,15	159,8	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1970
	4	Чай/ с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
	5	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	6,1	1,7	64,5	0	0	0	0	14,6	17,5	9,4	0,6
	1	<u>ЗАВТРАК</u> Каша рисовая молочная	200	7,3	2	63,1	290	0,08	-	-	0,45	40	328	1240	2090
	2	Булочка сдобная	50	2,05	0,4	16,55	49,7	0,17	-	0,001	3,04	160	208	43	1930
	3	Чай/ с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
3 день	4	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	24	0,7	9,6	336	50,4	0,7
	1	<u>ОБЕД</u> Суп с вермишелью / с мясом	250/30	13,4/8,9	3,0/5,9	20,5/-	131/160	0,15	4,9	-	-	8,9	160	19	1960
	2	Гуляш гов/ карт. пюре	80/150	225/3	14,8/0,2	-30,5	199/124	0,05/0,06	-	0,03	0,56/11	5,9/15	196/45	18/45	2840/1280
	3	Салат из свежей капусты	100	1,8	-	5,4	28	0,03	45	-	0,06	48	31	16	625
	4	Хлеб	40	3,5	0,54	42,3	229	0,7	-	0,001	-	1,3	69	16,2	1651
4 день	5	Какао / со сгущ. молоком	200/40	0,5/2,9	0,2/3,4	0,6/22,4	148/128	-	-	-	-	-	-	-	-
	1	<u>ЗАВТРАК</u> Хлеб/ со сливочн.маслом /сыром	40/10 /20	2,9/0,6 /3,6	0,25/8,4 /5,4	23,9/0,9 /0,4	150,2/37,5 /66,4	0,29	-	0,05	1,93	18	99	1,9	1840
	2	Чай сладкий с молоком	200/15	0,2	-	15	58	0,10	4,0	0,13	0,45	300	280	6,0	30
	1	<u>ОБЕД</u> Борщ /с мясом	250/30	1,9/8,8	6,9/5,9	14,2/-	136/129	0,20	28,2	7,2	0,59	7,1	-	19,7	1940
	2	Отварные рыбные котлеты	80	15,1	2,0	1,1	78	0,024	2,4	0,024	1,0	35	164	34	1660
4 день	3	Хлеб	40	3,5	0,54	42,3	229	0,7	-	0,001	-	1,3	69	16,2	1651
	4	Кисель плодово-ягодный	200	0,5	-	4,8	28	15	20	14	10	-	3	-	-
	5	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,3	89,0	0,1	6,9	20,5	0,2	25,4	0,9	19,6	0,8
	1	<u>ЗАВТРАК</u> Пирожки печеные с	100/50	7,5/21,1	13,2/11	60,9/25,	270	0,49	-	0,014	6,72	24	115	44	5140

<p>общеобразовательных школах, 2004 г.</p> <p>Сборник рецептур блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.</p> <p>Сборник рецептур блюдов диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.</p> <p>Сборник рецептур блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.</p>	<p>№ 59</p> <p>№ 93</p> <p>№ 278</p> <p>4</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p><u>ОБЕД</u> Суп домашний на мясном бульоне с вермишелью</p> <p>Гуляш гов. / с отварной картошкой</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p>Чай/ с сахаром</p>	<p>250/30</p> <p>80/150</p> <p>200/20</p> <p>200/15</p>	<p>13,4/8,9</p> <p>22,5/3</p> <p>0,2</p> <p>0,2</p>	<p>3,0/5,9</p> <p>14,8/0,2</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>20,5/-</p> <p>-/30,5</p> <p>35,6</p> <p>15</p>	<p>131/160</p> <p>199/124</p> <p>140</p> <p>58</p>	<p>0,15</p> <p>0,05/0,06</p> <p>0,03</p> <p>-</p>	<p>4,9</p> <p>-</p> <p>16</p> <p>-</p>	<p>-</p> <p>- /0,03</p> <p>0,63</p> <p>-</p>	<p>8,9</p> <p>59/45</p> <p>16</p> <p>-</p>	<p>160</p> <p>196/45</p> <p>11</p> <p>-</p>	<p>19</p> <p>18/45</p> <p>9,0</p> <p>-</p>	<p>1960</p> <p>2840/1280</p> <p>-</p> <p>-</p>
---	---	-------------------------------------	--	---	---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	--

3	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	-	35,6	140	0,03	16	0,03	0,63	16	11	9,0	-
9 день														
	<u>ЗАВТРАК</u>													
1	Суп молочный/ с верм.	100/100	28/3,5	3,2/1,1	4,7/23,5	38/147	0,44	4,0	0,13	2,52	10,0	790	139	1000
2	Хлеб / с маслом	40/10	2,9/0,6	0,25/8,4	23,9/0,9	150,2/37,5	0,29	-	0,05	1,93	18	99	1,9	1840
3	Чай/ с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0	12	6	0,8	19,2	13,2	9,6	2,6
<u>ОБЕД</u>														
1	Борщ /с мясом	300/25	2,5/9,4	7,6/62	16,7/-	191/187	0,24	30,8	9,0	0,63	9,8	-	25,1	2090
2	Гуляш гов/ карт. поре	120/200	36,6/4,0	22,5/10,8	14,8/34,6	257/166	0,3	40	0,04	0,90	578	164	48,0	2990
3	Чай/ с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
<u>ЗАВТРАК</u>														
1	Каша «Дружба»	200	1,4/2,1	0,12/3,8	15,5/0,0	64,4/86,1	0,51	-	0,06	7,3	9,8	168	25,1	2090
<u>ОБЕД</u>														
2	Хлеб / с маслом	40/10	2,9/0,6	0,25/8,4	23,9/0,9	150,2/37,5	0,29	-	0,05	1,93	18	99	1,9	1840
3	Сок натур. периковый	100	0,9	-	10,5	46	0,04	10	0,50	1,50	20	34	-	610
4	Булка	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	14,6	16,8	6,6	0,4
<u>ОБЕД</u>														
1	Суп домашний на мясном бульоне с вермишелью	250/30	13,4/8,9	3,0/5,9	20,5/-	131/160	0,15	4,9	-	-	8,9	160	19	1960
2	Тефтели с гречкой	80/100	10,4/11,6	19,4/2,3	9/59,5	251/30	0,51	-	0,06	7,3	9,8	168	25,1	2090
3	Чай/ с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	-	35,6	140	0,03	16	0,03	0,63	16	11	9,0	-
10 день														