

Согласовано: Лобачевич Е.В./
зам. начальника ГОУ «Управление
Роспотребнадзора в Ленском районе»
« » » 2020-2021 гг.



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

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 7 до 11 лет)

Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ тех- логической карты	№	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценн.ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 182	1.	ЗАВТРАК Каша манная	200	3,0	0,1	15,9	197	-	-	-	2,10	-	-	-	-	-	-	-	890	
		2	Хлеб/сливочное масло	40/10	2,9/0,6	0,25/8,4	23,9/0,9	150,2	-	0,05	1,93	-	18	99	-	1,9	-	-	-	1840	
		3	Чай/ с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		4	Печенье сдобное	80	8,2	3,0	37,0	37,3	-	0,01	2,7	-	29	90	-	12	-	-	-	2100	
		5	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0	12	6	0,8	19,2	13,2	-	9,6	-	-	-	2,6	
Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 54	1	ОБЕД Борщ из св. овошей /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	Котлеты гов./с макаронами	80/150	22,5/2,8	14,8/3,2	12/119	199/223	0,05/0,25	-	-	-	0,56/3,1	5,9/27	196/130	18/27	-	-	-	2840/2700	
Сборник рецептов блюдов и кулинарных	№ 278	3	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	-	35,6	140	0,03	16	0,03	0,63	16	11	9,0	-	-	-	600		

изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	1.	№ 59	ЗАВТРАК Йогурт питьевой	200	6,4	7,0	21,4	174	0,12	-	2,10	-	-	-	890		
				20	1,43	3,59	13,2	93,32	0,02	3,0	2,3	31	189	89	3950		
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	1	№ 59	ОБЕД 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	
					80/150	22,5/3	14,8/0,2	30,5	199/124	0,05/0,06	-	0,56/11	59/45	196/45	18,45	2840/1280	
					40	3,5	0,54	42,3	229	0,7	-	0,001	1,3	69	16,2	1651	
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	2	№ 93	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная	200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	
					60	0,6	6,1	1,7	64,5	0	0	0	14,6	17,5	9,4	0,6	
					150	6,6	0,8	60,0	197	0,05	-	0,25	31	2,19	620	1020	
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2006 г.	2	№ 260	ОБЕД Булочка слобная	40	1,9	0,36	16,1	16,5	0,07	-	0,05	3,01	80	42	26	960
					200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
120					1,8	0,6	25,2	115,2	0	12,6	0	9,6	33,6	50,4	0,7		
300/100 50					3,5/9,0	34,1/7,5	23,5/-	147/72	0,18	5,1	-	9,8	180	22	2090		
2 день	3 день	№ 59	ЗАВТРАК Чай с сахаром Банан	200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-	
				120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12,6	0	9,6	33,6	50,4	0,7		
				300/100 50	3,5/9,0	34,1/7,5	23,5/-	147/72	0,18	5,1	-	9,8	180	22	2090		

предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 93	2	с мясом	100/200	66,8/4,0	326/10,8	30,6/34,6	257/166	0,18	5,1	-	9,8	180	22	2090
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2002 г.	№ 6	3	Салат из свежей капусты	100	1,8	-	5,4	28	0,03	45	-	0,06	31	16	625
		4	Хлеб / со сгущ. молоком	50	3,7	0,3	26,15	159,8	0,39	-	0,07	3,04	120	25	1970
		1	ЗАВТРАК 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	99	1,9	1840
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 54	1	Борщ /с мясом	300/30	25/9,4	7,6/62	16,7/-	191/187	0,24	30,8	9,0	0,63	-	25,1	2090
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.	№ 83	2	Отварные рыбные котлеты/ с рисом	100/200	16,6/14,6	2,6/4	1,3/126	96/290	0,03	2,7	0,03	1,2	204	43	1700
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 291	3	Кисель плодово-ягодный	50	3,7	0,3	26,15	159,8	0,39	-	0,07	3,04	120	25	1970
		4		200	0,5	-	4,8	28	15	20	14	10	3	-	-

школах, 2004 г.	5	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	134,1	0,2	10,3	30,8	0,2	37,9	87,1	29,6	1,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 238	1	100/50	7,5/21,1	13,2/11	60,9/25,7	270	0,49	-	0,014	6,72	24	115	44	5140
		2	200	5,6	5	9,4	104	0,05	-	-	0,25	31	2,19	620	1020
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.	№ 69	1	250/100	0,6	7,6	77,3	320	0,03	2,7	0,03	1,2	43	204	43	1700
Справочник рецептов блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.	№ 100	2	80/150	22,5/2,8	14,8/3,2	12/119	199/223	0,05/0,25	-	-	0,56/3,1	5,9/27	196/130	18/27	2840/2700
		3	200/14,5	0,8	-	11,3	49	-	-	-	-	37	30	26	500
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010 г.	№ 178	1	200	5,7	11,06	39,4	197	0,42	-	0,015	2,6	27	233	83	6980
		2	50/20	3,7/0,12	0,3/16,50	26,15/0,18	116,5/148,6	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1970
		3	100	0,9	-	10,5	46	0,04	10	0,50	1,50	20	34	-	610
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 59	1	350/30	3,5/9,4	4,1/62	23,5/-	147/87	0,18	5,1	-	-	9,8	180	22	2090
Сборник рецептов блюд диетического	№ 93	2	200/200	66,8/3,5	32,6/41	30,6/147	257/147	0,06	-	-	0,57	10,2	180	22,0	2090

5 день

6 день

7 день	питания для предприятий общественного питания, 2002 г.	3	Хлеб	50	3,7	0,3	26,15	159,8	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1970
		5	Какао / со стущ. молоком	200/40	0,5/2,9	0,2/3,4	0,6/22,4	148/128								
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	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	Молоко «Умница»	200	5,6	5	9,4	104	0,05	-	-	0,25	31	2,19	620	1020
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	1	<u>ОБЕД</u> Борщ из св. овощей /с мясом	300/30	25/9,4	7,6/62	16,7/-	191/187	0,24	30,8	9,0	0,63	9,8	-	25,1	2090
		2	Тфтели 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	Салат из свеж. овощей	100	1,8	-	5,4	28	0,04	17	0,02	0,03	79	89	625	600
		4	Сок натур. яблочный	200/15	0,4	-	11,3	46	0,03	10	1,6	0,95	16	11	-	630
	8 день	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2002 г.	1.	<u>ЗАВТРАК</u> 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	3,0	-	2,3	31	189	89
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.		1	<u>ОБЕД</u> Уха из свежей рыбы	300/100	0,6	7,6	77,3	320	0,03	2,7	0,03	1,2	43	204	43	1700
		2	Котлеты гов./ с	100/200	33,3/3,5	18,9/4,1	12,4/23,5	257/147	0,05/0,25	-	-	0,56/3,1	5,9/27	196/130	18/27	2840/2700

9 день	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 278	3	макаронами	200/20	0,2	-	35,6	140	0,03	16	0,03	0,63	16	11	9,0	-																	
																		Компот из сухофруктов																
																		№ 75	1	<u>ЗАВТРАК</u> 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	
																																		Хлеб / с маслом
																																		Чай/ с сахаром
																																		Яблоко
																		№ 54	1	<u>ОБЕД</u> 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	
10 день	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2002 г.	№ 93	2	Гуляш гов/ карт. пюре	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																	
																		Чай/ с сахаром																
																		№ 187	1	<u>ЗАВТРАК</u> Каша «Дружба»	200	1,4/2,1	0,12/3,8	15,5/0,01	64,4/86,1	0,51	-	0,06	7,3	9,8	168	25,1	2090	
																		2	Сок натур. персиковый	100	0,9	-	10,5	46	0,04	10	0,50	1,50	20	34	-	610		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 261	3	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
		4	Булка	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	14,6	16,8	6,6	0,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 59	1	<u>ОБЕД</u> 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
Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.	№ 93	2	Гуляш гов. / с отварной картошкой	80/150	22,5/3	14,8/0,2	-/30,5	199/124	0,05/0,06	-	-	0,56/11	59/45	196/45	18/45	2840/1280
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	№ 278	3	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	-	35,6	140	0,03	16	0,03	0,63	16	11	9,0	-
		4	Чай/ с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-