

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника ТО УФП
России по РС(Я) в Ленском районе
Е.В. Лобацевич

«__» августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Киндигирская ООШ»
Олекминского района РС(Я)
Андреева Андреева У.Н.
«26» августа 2020 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней для учащихся МКОУ «Киндигирская ООШ» Олекминского района РС(Я) на 2020 – 2021 учебный год

с. Куду-Кюель

1 день

Завтрак	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг-я цен-ть (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная: Молоко цельное Манка Сахар Сливочное масло Бутерброд с сыром: Хлеб Сливочное масло Сыр	250						2						
	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	-	0,1	0,18	240	190	28	0,2
	15	2	0,11	10	49	0,015	-	-	0,39	6,1	15,1	-	0,35
	15	-	-	14,35	58,5	-	-	-	0,04	0,3	-	-	0,3
	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
	100						-						
	50	3,7	0,3	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	10	-	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
	40	7,32	10,76	0,72	132,8	0,04	-	0,076	0,12	279,6	156	-	-
	200	0,04	-	13,8	50	-	-	-	-	-	-	-	26,4
Чай с сахаром Обед	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг-я цен-ть (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	250												
	50	10,4	4,4	0,3	82,5	0,04	-	0,04	-	10	149	16	1,5
	100	2	0,1	19,7	83	0,12	7,5	-	0,1	8	38	23	0,9
	100	1,8	-	5,4	28	0,06	14	-	-	36	24	16	1
	10	0,09	-	0,57	2,7	0,01	0,4	-	0,06	3,4	3,1	3,8	0,12
	10	0,08	-	0,77	3,5	0,002	1	-	0,06	3,7	4,3	4,3	0,14
	5	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
	10	-	7,85	-	73,4	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,01
	50	3,7	0,3	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Плов с курицей: Куры Рис Морковь Лук Сливочное масло Растительное масло Салат из ква-й кап-ы с рас-м мас-м Капуста бело-ная Растительное масло Хлеб пшеничный	250												
	150	31,2	13,2	0,9	247,5	0,11	-	0,11	-	30	447	48	4,5
	100	6,3	0,9	71,1	326	0,08	0	-	0,45	29	102	21	1,8
	10	0,09	-	0,57	2,7	0,01	0,4	-	0,06	3,4	3,1	3,8	0,12
	5	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
	10	-	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
	5	-	4,69	-	43,6	-	-	-	3,35	-	-	-	-
	100												
	100	1,2	9,38	4,1	22	0,06	14	-	-	36	24	16	1
	10	-	0,3	-	87,2	-	-	-	6,7	-	-	-	-
50	3,7	-	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2	
Морс брусничный: Брусника сахар	150												
	40	0,2	-	3,6	15,2	-	6	-	-	16	6,4	2,8	0,16
	50	-	-	47,75	195	-	-	-	0,1	1	-	-	0,15

Завтрак	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. цен-ть (Ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пирожки с картошкой:	95												
Молоко цельное	50	1,4	1,6	2,35	29	0,02	0,5	0,025	0,04	60	47,5	7	0,05
Яичный порошок	4	0,55	1,1	0,025	12,06	-	-	0,04	0,05	8	30,8	7,2	0,52
Сливочное масло	10	-	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
Сахар	5	-	-	4,8	19,5	-	-	-	0,01	0,1	-	-	0,02
Мука пшеничная	100	10,6	1,3	73,2	329	0,17	-	-	2,57	29	132	16	1,2
Дрожжи	0,9	0,125	0,004	0,08	0,85	-	-	-	-	-	-	-	-
Растительное масло	10	-	9,38	-	87,2	-	-	-	6,7	-	-	-	-
Лук	5	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,4
Картофель	100	2	0,1	19,7	83	0,12	7,5	-	0,1	8	38	23	0,9
Чай с сахаром	200	0,04	-	13,8	50	-	-	-	-	-	-	-	-
Обед	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. цен-ть (Ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Уха из рыбы:	250												
Рыба	50	8,75	0,3	-	37,5	0,17	1,1	0,02	0,7	7	103,5	7,5	0,25
Рис	10	0,63	0,09	7,11	32,6	0,01	0	-	0,04	2,9	10,2	2	0,18
Картофель	100	2	0,1	19,7	83	0,12	7,5	-	0,1	8	38	23	0,9
Сливочное масло	5	-	3,92	-	36,7	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,01
Лук	5	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	26,15	116,5	0,39	-	0,07	0,04	20	120	25	1,2
Жаркое с мясом:	250												
Мясо	50	6	3,9	-	61	0,03	-	0,005	0,29	4	76,5	11,5	1,4
Картофель	100	2	0,1	19,7	83	0,12	7,5	-	0,1	8	38	23	0,9
Сливочное масло	10	-	7,85	-	73,4	-	-	0,6	0,22	-	-	0,3	0,02
Лук	5	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,07
Салат из огурцов, лука с растительным маслом:	100												
Огурцы	100	0,7	-	2,7	14	0,03	10	-	0,1	23	42	14	0,9
Лук	5	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
Растительное масло	10	10	-	-	87,2	-	-	-	6,7	-	-	-	-
Компот из сухофруктов	150												
Сухофрукты	18	0,33	-	12,9	54,72	0,1	4	-	-	20	15	11	2,16
Сахар	20	-	-	19,1	78	-	-	-	0,06	0,4	-	-	0,06

3 день

Завтрак	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энер-я цен-ть (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша пшенная: Молоко цельное Пшено Сахар Сливочное масло Хлеб пшеничный Чай с сахаром	200												
	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2	0,1	0,18	240	190	28	0,2
	40	4,8	1,16	25,32	133,6	0,17	-	-	1,04	12,0	74,4	40,4	2,8
	10	-	-	9,55	39	-	-	-	0,03	0,2	-	-	0,3
	5	-	4,67	-	43,4	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,01
	50	3,7	0,3	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
	40	7,32	10,76	0,72	132,8	0,04	-	0,076	0,12	279,6	156	-	-
Обед	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энер-я цен-ть (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп гороховый на костном бульоне: Горох Мясо Картофель Лук Сливочное масло Хлеб пшеничный	250												
	14	2,93	0,33	7,47	45,6	0,13	0,55	-	-	8,78	51,62	12,32	0,09
	50	6	3,9	-	61	0,03	0	0,005	0,29	4	76,5	11,5	1,4
	100	2	0,1	19,7	83	0,12	7,5	-	0,1	8	38	23	0,9
	5	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
	10	-	7,85	-	73,4	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,01
	50	3,7	0,3	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Макаронные изделия с тушенкой: Макаронные изделия Тушенка Сливочное масло	250												
	100	9,3	0,8	70,9	336	0,17	-	-	2,1	34	97	16	1,2
	41	4,8	3,12	-	4,8	0,025	-	0,004	0,2	3	60	10	1
	10	0,11	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
Салат морковный Морковь Растительное масло	100												
	100	0,9	-	5,7	27	0,1	4	-	0,6	51	55	38	1,2
	10	-	9,38	-	87,2	-	-	-	6,7	-	-	-	-
Чай с сахаром	200	0,04	-	13,8	50	-	-	-	-	-	-	-	-

4 день

Завтрак	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценность (Ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша овсяная:	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	0,1	0,18	240	190	28	0,2
Молоко цельное	200	-	3,92	-	36,7	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,1
Сливочное масло	5	-	-	9,55	39	-	-	-	0,03	0,2	-	-	0,03
Сахар	10	-	-	18,33	105,3	0,15	-	-	1	19,2	108,3	34,8	1,17
Овсяная крупа	30	3,24	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бутерброд с сыром:	100	3,7	0,3	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Хлеб	50	-	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
Сливочное масло	10	7,32	10,76	0,72	132,8	0,04	-	0,076	0,12	279,6	156	-	-
Сыр	40	0,33	-	12,9	54,72	0,1	4	-	-	20	15	11	2,16
Компот из сухофруктов:	150	-	-	19,1	78	-	-	-	0,06	0,4	-	-	0,06
Сухофрукты	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Обед	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценность (Ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Рассольник на костном бульоне:	250	6	3,9	-	61	0,03	0	0,005	0,29	4	76,5	11,5	1,4
Мясо	50	1,86	0,22	14,74	64,8	0,01	-	-	-	5,3	30,16	96,82	3,39
Перловка	13	0,24	-	0,44	2,8	0,01	2	-	0,02	6,6	7,8	1,5	9
Огурцы консервированные	35	2	0,1	19,7	83	0,12	7,5	-	0,1	8	38	23	0,9
Картофель	100	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
Лук	5	-	3,92	-	36,7	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,01
Сливочное масло	5	-	-	-	16,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	26,15	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Гуляш с гречкой:	250	18	11,7	-	183	0,09	0	0,02	0,86	12	229,5	34,5	3,2
Мясо	150	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
Лук	5	4,3	1,05	29,25	149,44	0,2	-	-	6,3	23	117	48	3,68
Гречка	46	-	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
Сливочное масло	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из свеклы отварной с растительным маслом:	100	0,8	-	7,7	35	0,02	10	-	0,14	37	43	43	1,4
Свекла	100	-	9,38	-	87,2	-	-	-	6,7	-	-	-	-
Растительное масло	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	200	0,04	-	13,8	50	-	-	-	-	-	-	-	-

6 день

[illegible]

8 день

Завтрак	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценность (Ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша пшенная:	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2	0,1	0,18	240	190	28	0,2
Молоко цельное	200	4,8	1,16	25,32	133,6	0,17	-	-	1,04	12,0	74,4	40,4	2,8
Пшено	40	-	-	9,55	39	-	-	-	0,03	0,2	-	-	0,3
Сахар	10	-	4,67	-	43,4	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,01
Сливочное масло	5	-	0,3	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	10,76	0,72	132,8	0,04	-	0,076	0,12	279,6	156	-	-
чай с сахаром	40	7,32											
Обед	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценность (Ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп гороховый на костном бульоне:	250	2,93	0,33	7,47	45,6	0,13	0,55	-	-	8,78	51,62	12,32	0,09
Горох	14	6	3,9	-	61	0,03	0	0,005	0,29	4	76,5	11,5	1,4
Мясо	50	2	0,1	19,7	83	0,12	7,5	-	0,1	8	38	23	0,9
Картофель	100	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
Лук	5	-	7,85	-	73,4	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,01
Сливочное масло	10	3,7	0,3	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Хлеб пшеничный	50												
Макаронные изделия с тушенкой:	250	9,3	0,8	70,9	336	0,17	-	-	2,1	34	97	16	1,2
Макаронные изделия	100	4,8	3,12	-	4,8	0,025	-	0,004	0,2	3	60	10	1
Тушенка	41	0,11	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
Сливочное масло	10												
Салат морковный	100	0,9	-	5,7	27	0,1	4	-	0,6	51	55	38	1,2
Морковь	100	-	9,38	-	87,2	-	-	-	6,7	-	-	-	-
Растительное масло	10												
чай с сахаром	200	0,04	-	13,8	50	-	-	-	-	-	-	-	-

Завтрак	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг-я цен-ть (Ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша овсяная:	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	0,1	0,18	240	190	28	0,2
Молоко цельное	200	-	3,92	-	36,7	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,1
Сливочное масло	5	-	-	9,55	39	-	-	-	0,03	0,2	-	-	0,03
Сахар	10	-	-	18,33	105,3	0,15	-	-	1	19,2	108,3	34,8	1,17
Овсяная крупа	30	3,24	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бутерброд с сыром:	100	3,7	0,3	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Хлеб	50	-	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
Сливочное масло	10	-	10,76	0,72	132,8	0,04	-	0,076	0,12	279,6	156	-	-
Сыр	40	7,32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Компот из сухофруктов:	150	0,33	-	12,9	54,72	0,1	4	-	-	20	15	11	2,16
Сухофрукты	18	-	-	19,1	78	-	-	-	0,06	0,4	-	-	0,06
Сахар	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Обед	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг-я цен-ть (Ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Рассольник на костном бульоне:	250	6	3,9	-	61	0,03	0	0,005	0,29	4	76,5	11,5	1,4
Мясо	50	1,86	0,22	14,74	64,8	0,01	-	-	-	5,3	30,16	96,82	3,39
Перловка	13	0,24	-	0,44	2,8	0,01	2	-	0,02	6,6	7,8	1,5	9
Огурцы консервированные	35	2	0,1	19,7	83	0,12	7,5	-	0,1	8	38	23	0,9
Картофель	100	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
Лук	5	-	3,92	-	36,7	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,01
Сливочное масло	5	-	-	-	16,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	26,15	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Гуляш с гречкой:	250	18	11,7	-	183	0,09	0	0,02	0,86	12	229,5	34,5	3,2
Мясо	150	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
Лук	5	4,3	1,05	29,25	149,44	0,2	-	-	6,3	23	117	48	3,68
Гречка	46	-	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
Сливочное масло	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из свеклы отварной с растительным маслом:	100	0,8	-	7,7	35	0,02	10	-	0,14	37	43	43	1,4
Свекла	100	-	9,38	-	87,2	-	-	-	6,7	-	-	-	-
Растительное масло	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	200	0,04	-	13,8	50	-	-	-	-	-	-	-	-

10 день

Завтрак	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценность (Ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сладкий пирог с повидлом:	95												
Молоко цельное	50	1,4	1,6	2,35	29	0,02	0,5	0,025	0,04	60	47,5	6	0,05
Сливочное масло	10	-	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
Сахар	20	-	-	19,96	74,8	-	-	-	0,06	0,4	-	-	0,06
Яйца	10	0,9	0,97	0,03	12,7	0,007	-	0,06	0,2	4,3	18,4	5,4	0,27
Растительное масло	10	-	9,38	-	87,2	-	-	-	6,7	-	-	-	-
Дрожжи	0,9	0,125	0,004	0,08	0,85	-	-	-	-	-	-	-	-
Мука пшеничная	100	10,6	1,3	73,2	329	0,17	-	-	2,57	29	132	16	1,2
Повидло	30	0,09	-	18,06	74,4	-	-	-	0,19	4,5	4,2	5,1	0,63
Чай с сахаром	200	0,04	-	13,8	50	-	-	-	-	-	-	-	-
Обед	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценность (Ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп с манной крупой на костном бульоне:	250												
Мясо	50	6	3,9	-	61	0,03	-	0,005	0,29	4	76,5	11,5	1,4
Сливочное масло	5	-	3,92	-	36,7	-	-	0,03	0,11	-	-	0,15	0,01
Лук	5	0,11	-	0,38	2	-	0,42	-	-	1,7	3,2	0,7	0,04
Манка	5	0,47	0,03	3,5	16,6	0,01	-	-	0,13	2	5	-	0,12
Картофель	100	2	0,1	19,7	83	0,12	7,5	-	0,1	8	38	23	0,9
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Картофельное пюре с тушенкой:	250												
Картофель	200	4	0,2	39,4	166	0,24	15	-	0,2	16	76	46	1,8
Тушенка	41	4,8	3,12	-	48,8	0,025	-	0,004	0,2	3	60	10	1
Сливочное масло	10	-	7,85	-	73,4	-	-	0,06	0,22	-	-	0,3	0,02
Салат из квашенной капусты с растительным маслом:	100												
Капуста белокочанная	100	1,2	9,38	4,1	22	0,06	14	-	-	36	24	16	1
Растительное масло	10	-	0,3	-	87,2	-	-	-	6,7	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	50	3,7	-	26,15	116,5	0,39	-	0,07	3,04	20	120	25	1,2
Морс брусничный:	150												
Брусника	40	0,2	-	3,6	15,2	-	6	-	-	16	6,4	2,8	0,16
Сахар	50	-	-	47,75	195	-	-	-	0,1	1	-	-	0,15