**Согласовано:** Заместитель начальника ТО УРП **Утверждено:** Директор МКОУ «Киндигирская

в Ленском районе представительство ООШ» с.Куду-Кюель

в Олекминском районе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Лобацевич ­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_У.Н.Андреева

**Примерное десятидневное меню на 2021-2022 учебный год**

**для организации горячего питания школьников**

МКОУ «Киндигирская ООШ»

МР «Олекминский район» Республика Саха (Якутия)

(Возрастная категория с 6,5 до 11 лет)

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд и продуктов** | **Химический состав** | | | | | **Витамины** | | **Минер.вещества** | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны с говядиной и подливой** | 200 | 11,5 | 12,4 | 1,1 | 162,1 |  |  |  |  |
| Макаронные изделия | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина тушеная | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репчатый лук | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Растительное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай** | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд и продуктов** | **Химический состав** | | | | | **Витамины** | | **Минер.вещества** | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник** | 300 | 3,6 | 8,2 | 10,4 | 100,2 | 25,8 | 29,6 | 200 | 11 |
| Говядина тушеная | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник в банках | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репчатый лук | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Морс** | 200 | 0,3 | - | 19,87 | 43,56 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд и продуктов** | **Химический состав** | | | | | **Витамины** | | **Минер.вещества** | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рис с говядиной и подливой** | 250 | 19,6 | 15,2 | 61,8 | 462,4 |  |  |  |  |
| Рис | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репчатый лук | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Растительное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 200 | - | - | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд и продуктов** | **Химический состав** | | | | | **Витамины** | | **Минер.вещества** | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уха** | 300 | 5,6 | 8,9 | 15,4 | 108,2 | 26 | 29,0 | 200 | 14 |
| Консервы «Сайра» | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репчатый лук | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот с изюма** | 200 | 0,9 | - | 73,5 | 55,1 | 10,2 | 12,8 | 123 | 2,5 |
| Изюм | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |

5 **день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд и продуктов** | **Химический состав** | | | | | **Витамины** | | **Минер.вещества** | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка с мясом и подливой** | 250 | 2,8 | 5,1 | 11,8 | 110,2 | 28,8 | 27,6 | 194,0 | 16,1 |
| Гречка | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репчатый лук | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Растительное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком** | 200 | 3,61 | 4,05 | 12,5 | 98 | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд и продуктов** | **Химический состав** | | | | | **Витамины** | | **Минер.вещества** | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочки с джемом** | 80 | 3,8 | 0,72 | 32,2 | 33 | 0,14 | - | 160 | 960 |
| Молоко | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сливочное масло | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Джем | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок натуральный** | 200 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,03 | 10 | 16 | 630 |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд и продуктов** | **Химический состав** | | | | | **Витамины** | | **Минер.вещества** | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты** | 300 | 3,2 | 8 | 10,4 | 100,2 | 25,8 | 29,6 | 200 | 11 |
| Мясо | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репчатый лук | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай** | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд и продуктов** | **Химический состав** | | | | | **Витамины** | | **Минер.вещества** | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны с окорочкой и подливой** | 200 | 11,5 | 12,4 | 1,1 | 162,1 |  |  |  |  |
| Макаронные изделия | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Окорочка куриная | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репчатый лук | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Растительное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель** | 200 | - | - | 23,7 | 104 | 13 | 15,2 | 145 | 1,9 |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд и продуктов** | **Химический состав** | | | | | **Витамины** | | **Минер.вещества** | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник** | 300 | 3,6 | 8,2 | 10,4 | 100,2 | 25,8 | 29,6 | 200 | 11 |
| Говядина тушеная | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник в банках | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репчатый лук | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком** | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд и продуктов** | **Химический состав** | | | | | **Витамины** | | **Минер.вещества** | |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре и гуляш** | 150/60 | 9,7 | 10,6 | - | 133,8 |  |  |  |  |
| Картошка | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репчатый лук | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Растительное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** | 200 | 3,61 | 4,05 | 12,5 | 98 | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |