

СОГЛАСОВАНО

Зам. начальника ТП Роспотребнадзора

РС(Я) по Чурапчинскому улусу (району)



Т.И. Кузьмина

Кузьмина Т.И.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина»



Н.Н. Гуляев

Гуляев Н.Н.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЕДИНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2020-2021 УЧ.ГОД

СЕЗОН ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ С 7-11 ЛЕТ

Примерное еднное 10-ти дневное МЕНЮ для учащихся 2020-2021 уч год.

СЭОН осенне-зимний. Возрастная категория с 7-11 лет. Первая смена.

ДОМЛЕНИЯ с 9 ч 35 мин, 10ч 35 мин, 11 ч 30 мин, 12 ч 30 мин.

Т № е <НОЛОГ и еской	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Fe	Ј									
168		200	7,85	10,1	49,4	220	0,12	0,056	8,7	0,049	0,4	133,7	2,9	201,2	0,023	0,215	0,003									
1	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,01	0,2		0,2	0,36	4,2	0,08	11,3	2,1	0,18	0,008									
966	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	0,094	1,4	0,04		105	0,52	190	28	0,2	0,006									
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	130,6	0,04	0,2	1,3	0,2		125,8	0,23	90	14	0,13										
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06			0,52	9,2	0,42	34,8	13,2	0,44										
	ИТОГО:	680	21,15	21,91	100,1	618,12	0,30	0,61	11,4	0,309	1,28	377,9	4,15	527,3	57,32	1,165	0,017									
ЗАВТРАК																										
67	Винегрет овощной с растительным маслом/	100	1,4	5,82	7,29	125,1	0,03		9,63		0,29	31,23	0,4	43,2	19,5	0,82	0,014									
82	Борще капустой и картофелем	250	1,8	4,72	10,93	103,75	0,05		10,67		0,27	49,72	0,42	54,6	26,12	1,22										
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,98	4,13	3,14	84	0,09		3,01	0,06	1,69	31,26	0,34	190	0,018	0,68	0,016									
202	Макаронные изделия с маслом	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05			0	1,95	4,86	0,25	37,2	15,1	14	0,001									
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				0,52	23	0,23	4,4	5,14	0,95	0,006									
454	Пирожки печеные	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07		0,51	0,028		13,7		45,1	16,8	0,81	0,004									
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	130,6	0,06	0,188	1,58	0,028		152,2	0,44	124,6	10,67	0,48	0,004									
	ИТОГО:	900	26,93	27,86	109	857,01	0,39	0,188	26,12	0,116	4,73	306	2,08	499,1	93,35	6,06	0,045									
	ВСЕГО:	1580	48,13	49,76	209	1475,13	0,69	0,798	37,52	0,425	6,01	683,9	6,23	1026	150,7	7,225	0,059									
ОБЕД																										

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Fe	Ј							
168	Каша гречневая молочная с сахаром и ма	200	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,028	2,8	-	4,6	247,7	2,9	198,1	48,1	0,32	0,05							
Пр	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	99,3	0,02	0,04	0,4	0,13	0,26	8,2		17,4	3	0,2								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,015	0,15	-	-	11,1		2,8	1,4	0,28								
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06	-	-	0,52	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44								
	ИТОГО:	460	11,14	7,96	81,05	455,82	0,21	0,143	3,35	0,13	5,38	276,2	3,88	253,1	65,7	1,24	0,05							
ЗАВТРАК																								
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	0,05	0,5	-	-	17,2		32,8	17,62	0,73								
204	Суп рисовый с говядиной	200	6,48	3,56	16,7	113	0,12	0,04	0,2	-	-	24,98	0,12	196,3	9,45	1,24	0,0015							
279	Тефтели из говядины	100	5,8	6,36	7,45	109,8	0,04	0,056	5,6	0,024	-	20,3	0,13	81,8	13,3	0,63	0,003							
688	Макаронны отварные	150	5,52	6,32	26,45	168,45	0,06	0,08	1,8	0,021	-	40,86		137,7	21,12	1,11								
	Хлеб пшеничный в/с	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	4,15	-	0,52	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44								
458	Ватрушки	100	2,79	6,33	27,58	138,75	0,05	0,014	5,14	0,12	-	90,75		126,8	10,88	0,68								
424	Рйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,024	12,47	0,1	-	22	0,98	76,8	4,8	1	0,0013							
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,43	1,58	24,4		152,2	0,042	0,012	0,021	0,48	0,0023							
	ИТОГО:	990	33,96	37,29	120,1	883,68	0,49	0,71	31,47	0,265	0,52	377,5	2,252	687	90,39	6,31	0,008							
	ВСЕГО:	1450	45,1	45,25	201,2	1339,5	0,7	0,85	34,82	0,395	5,9	653,7	6,132	940,1	156,1	7,55	0,058							

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Ж	У	Б		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Fe	Ј							
417	Макаронны отварные с овощами	170	15,5	7,8	23,1	145,03	0,01	0,002	3,46	0,05	-	54,39	0,59	133	12,88	0,03	0,001							
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0,004	-	0,013	0,6	8,2	-	17,4	3	0,82	0,002							
42	Сыр порционными	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,2	0,33	0,31	0,044	0,2	100,1	0,33	73	1,25	0,5								
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	0,006	2,83	-	-	14,2	0,1	40,4	2,4	0,36								
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	-	-	0,52	23	0,98	34,8	13,2	0,44								
	ИТОГО:	440	23,09	13,13	71,91	419,01	0,27	0,357	6,6	0,107	1,32	199,9	2	298,6	32,73	2,15	0,003							
ЗАВТРАК																								
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,03	0,005	9,63	-	1,9	131,4	1,8	143,5	19,5	0,82	0,02							
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	0,002	0,018	-	1,38	134	0,19	143	23,2	0,83	0,006							
608	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,008	0,12	0,23	-	35	0,2	133,1	17,2	1,35	0,03							
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	0,002	12	-	0,2	23,02	0,98	117,5	7,62	0,92								
	Хлеб Пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,15	-	-	0,52	9,2	0,45	34,8	13,2	0,44								
336	Капуста тушеная	100,03	2,78	6,98	24,8	213,53	0,23	0,003	0,03	0,031	-	122	0,13	119,6	2,4	0,173								
	Банан свежий	100	1,1	0,3	23	89	-	0,28	8,7	0,064	0,4	5	-	-	27	0,3								
	ИТОГО:	870,03	23,13	32,04	129,1	929,73	0,48	0,45	30,5	0,325	4,4	459,6	3,75	691,5	110,1	4,833	0,056							
	ВСЕГО:	1310	46,22	45,17	201	1348,74	0,75	0,807	37,1	0,432	5,72	659,5	5,75	990,1	142,9	6,983	0,059							

ОБЕД

ЗАВТРАК

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Ж	У	Б		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Fe	Ј						
ЗАВТРАК																							
168	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом	200	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,28	2,8		4,6	247,7	2,9	198,1	48,1	0,32	0,04						
1	Бутерброд с маслом	50	0,18	3,74	7,44	68	0,017	0,2	-	0,02	0,36	14,2	0,083	113	2,1	0,18	0,002						
42	Сыр порционными	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,2	0,23	0,31	0,044	0,2	100,1	0,33	73	1,25	0,5							
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,025	0,56		0,36	19,2	0,42	142,3	10	0,14	0,004						
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-		0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24	0,006						
	ИТОГО:	500	15,23	15,65	77,91	517,12	0,467	0,762	3,67	0,064	5,88	390,4	3,963	568,8	71,45	2,38	0,052						
ОБЕД																							
33	Салат из свеклы	100	1,43	0,06	8,36	93,9	0,02	0,002	9,5	-		35,15	0,38	40,97	20,9	0,13	0,001						
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,011	0,95	-	0,003	27,3	0,7	3,68	15,22	0,73	0,001						
536	Сосиски (сардельки) отварные	100	14,4	21,52	21,2	224	0,04	0,008	20	0,35	-	44		159	20	0,18							
332	Кисель из концентрата	200	0,31	-	27,4	160	0,012	0,008	2,4	-	0,002	22,46		15,9	10	1,8							
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-		0,36	9,2	0,98	42,4	10	1,24							
679	Гречка рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,002	0,002	-	0,02	-	115	0,2	150	0,8	0,47							
	ИТОГО:	870	29,71	33,82	132,7	963,39	0,226	0,058	32,85	0,37	0,365	253,1	2,26	412	76,92	4,55	0,002						
	ВСЕГО:	1370	44,94	49,47	210,6	1480,51	0,693	0,82	36,52	0,434	6,245	643,5	6,223	981	148,4	6,93	0,054						

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Ж	У	Э		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Fe	І							
ЗАВТРАК																								
168	Каша вязкая на молоке пшеничная	200	7,85	10,1	49,4	220	0,127	0,056	8,7	0,049	0,4	133,7	2,9	201,2	0,023	0,215	0,003							
1	Булгурборд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,017	0,2	-	0,02	0,36	4,2	0,08	11,3	2,1	0,18	0,008							
966	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	0,094	1,4	0,04	-	105	0,52	190	28	0,2	0,006							
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	130,6	0,04	0,2	1,3	0,2	-	125,8	0,23	90	14	0,13								
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06	-	-	0,52	9,2	0,42	34,8	13,2	0,44								
	ИТОГО:	690	21,15	21,91	100,1	618,12	0,304	0,61	11,4	0,309	1,28	377,9	4,15	527,3	57,32	1,165	0,017							
ОБЕД																								
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	5,82	7,29	125,1	0,03	-	9,63	-	0,295	31,23	0,4	43,2	19,5	0,82	0,04							
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,72	10,93	103,75	0,05	-	10,67	-	0,275	49,72	0,42	54,6	26,12	1,22								
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,98	4,13	3,14	84	0,09	-	3,01	0,06	1,69	31,26	0,34	190	0,018	0,68	0,016							
202	Макаронные изделия с маслом	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05	-	-	-	1,95	4,86	0,25	37,2	15,1	1,1	0,001							
	Хлеб ржаное пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,52	23	0,23	4,4	5,14	0,95	0,006							
454	Пирожки печеные	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	-	0,51	0,028	-	13,7	-	45,1	16,8	0,81	0,004							
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	130,6	0,06	0,188	1,58	0,028	-	152,2	0,44	124,6	10,67	0,48	0,0043							
	ИТОГО:	900	26,9	27,86	108,9	857,01	0,39	0,188	25,4	0,116	4,73	306	2,08	499,1	93,35	6,06	0,04							
	ВСЕГО:	1590	48,05	49,77	209	1475,13	0,694	0,798	36,8	0,425	6,01	683,9	6,23	1026	150,7	7,225	0,059							

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	P	Mg	Fe	I									
ЗАВТРАК																										
168	Каша гречневая молочная с сахаром и ма	200	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,028	2,8	-	4,6	247,7	2,9	198,1	48,1	0,32	0,05									
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	99,3	0,02	0,04	0,4	0,13	0,26	8,2	-	17,4	3	0,2	-									
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,015	0,15	-	-	11,1	-	2,8	1,4	0,28	-									
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06	-	-	0,5	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44	-									
	ИТОГО:	460	11,14	7,96	81,05	455,82	0,21	0,143	3,35	0,13	5,36	276,2	3,88	253,1	65,7	1,24	0,05									
ОБЕД																										
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	0,05	0,5	-	-	17,2	-	32,8	17,62	0,73	-									
204	Суп рисовый с говядиной	250	6,48	3,56	16,7	113	0,12	0,04	0,2	-	-	24,98	0,12	197	9,45	1,24	0,0015									
279	Тефтели из говядины	100	5,8	6,36	7,45	109,8	0,04	0,056	5,6	0,024	-	20,3	0,13	81,8	13,3	0,63	0,003									
688	Макароны отварные	150	5,52	6,32	26,45	168,45	0,06	0,08	1,8	0,021	-	40,86	-	137,7	21,12	1,11	-									
	Хлеб пшеничный в/с	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	4,15	-	0,52	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44	-									
458	Ватрушки	100	2,79	6,33	27,58	138,75	0,05	0,014	5,14	0,12	-	90,75	-	126,8	10,88	0,68	-									
424	Яицо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,024	12,47	0,1	-	22	0,98	76,8	4,8	1	0,0013									
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,43	1,58	24,4	-	152,2	0,042	0,012	0,021	0,48	0,0015									
	ИТОГО:	1040	33,96	37,29	120	883,68	0,49	0,709	31,44	0,265	0,52	377,5	2,252	687,7	90,39	6,31	0,008									
	ВСЕГО:	1310	45,1	45,25	201	1339,5	0,7	0,852	34,79	0,395	5,88	653,7	6,132	940,8	156,1	7,55	0,058									

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Зn	Р	Мg	Fe	Ј						
390	Каша манная молочная	200	0,624	6,1	19,7	128,64	0,08	0,02	1,09	0,03	-	192,2	2,9	156,1	23,52	0,3	0,026						
1	Бургерброд с маслом	50	0,18	3,74	7,44	68	0,017	0,02	-	0,02	0,36	14,2	0,083	113	2,1	0,18	0,008						
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	0,1	0,03	0,55	30	0,52	3	9	0,22							
	Творог нежирный 0,06%	80	9,1	0,6	3,3	110	0,06	0,03	0,6	0,31	3,7	198,4	0,3	8,12	6	1,7	0,006						
	Хлеб ржаное пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-	-	0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24	0,006						
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,025	0,56	-	0,36	19,2	0,42	142,3	10	0,14	0,004						
	ИТОГО:	670	16,54	14,82	77,57	561,2	0,287	0,142	2,35	0,39	5,33	463,2	4,453	464,9	60,62	3,78	0,05						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	6,79	9,02	87,4	0,03	0,04	18,2	-	-	37,37	0,04	27,61	15,16	0,51							
209	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,012	0,028	12,24	0,02	-	31,91	0,42	130	40,01	0,16	0,0019						
260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,12	0,74	-	0,45	11,44	0,34	123,3	0,17	0,245	0,0029						
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,018	0,07	2,24	0,034	-	49,3	0,25	115,5	27	0,143	0,0033						
	Хлеб ржаное пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-	-	0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24							
1107	Булочки	60	5,01	1,92	33,57	172	0,04	0,4	-	-	-	13,5		46,1	0,19	0,88							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1		2,8	1,4	0,28							
	ИТОГО:	680	31,74	34,7	123,9	919,66	0,46	0,685	33,6	0,054	0,81	163,8	1,28	487,6	93,93	3,458	0,0081						
	всего	1350	48,28	49,52	201,5	1480,86	0,747	0,827	35,9	0,444	6,14	627	5,733	952,5	154,6	7,238	0,0581						

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Ж	У	Б		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Fe	Л									
417	Макаронны отварные с овощами	170	15,5	7,8	23,1	145,03	0,01	0,002	3,46	0,05	-	54,39	0,59	133	12,88	0,03	0,001									
Пр	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0,004	-	0,013	0,6	8,2	0,1	17,4	3	0,82	0,002									
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	0,006	2,83	-	-	14,2	0,1	40,4	2,4	0,36	-									
42	Сыр порциями	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,2	0,33	0,31	0,044	0,2	100,1	0,33	73	1,25	0,5	-									
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	-	-	0,52	23	0,98	34,8	13,2	0,44	-									
	ИТОГО:	440	23,09	13,13	71,91	419,01	0,27	0,357	6,6	0,107	1,32	199,9	2	298,6	32,73	2,15	0,003									
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,03	0,005	9,63	-	1,9	131,4	1,8	143,5	19,5	0,82	0,02									
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	0,002	0,02	-	1,38	134	0,19	143	23,2	0,83	0,006									
608	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,008	0,12	0,23	-	35	0,2	133,1	17,2	1,35	0,03									
346	Компот из апельсина и мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	0,002	12	-	0,2	23,02	0,98	117,5	7,62	0,92	-									
	Хлеб Пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,15	-	-	0,52	9,2	0,45	34,8	13,2	0,44	-									
336	Капуста тушеная	100	2,78	6,98	24,8	213,53	0,23	0,003	0,03	0,031	-	122	0,13	119,6	2,4	0,173	-									
	Банан свежий	100	1,1	0,3	23	89	-	0,28	8,7	0,064	0,4	5	-	-	27	0,3	-									
	ИТОГО:	870	23,13	32,04	129,1	929,73	0,48	0,45	30,5	0,325	4,4	459,6	3,75	691,5	110,1	4,833	0,06									
	ВСЕГО:	1310	46,22	45,17	201	1348,74	0,75	0,807	37,1	0,432	5,72	659,5	5,75	990,1	142,9	6,983	0,059									