

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО УРТН по РС (Я)
Мегино-Кангаласском районе
_____/А.С.Павлов/
« ____ » _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Маттинская СОШ
им.Е.Д.Кычкина»
_____/А.Г.Находкина/
« ____ » _____ 2021 г.



**10 – дневное меню питания учащихся
МБОУ «Маттинская СОШ им.Е.Д.Кычкина»
МР «Мегино-Кангаласский улус»**

Дата	Наименование блюд	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углевод гр	Энергит. ценности	цена
День 1	Завтрак						
	- каша манная	100-150	11,3	0,7	73,3	326,0	
	- хлеб пшен	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4	
	- йогурт	200	2,8	0,05	12,2	61,0	
	- яблоки свежие	100	1,5	0,0	14,2	34	
	Итого:	610-660	18,1	1,15	127,3	544,4	
	Обед						
	- суп на бульоне из мяса с макар/изд	206-280	7,6	5,3	18,6	162,5	
	- салат из свежих овощей	50-100	1,0	61,1	5,3	86,9	
	- чай с сахаром	180/5	0,1	0,0	15,0	60,4	
	- хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63	
	Итого:	466-590	11,1	66,8	51,5	372,8	
	Всего:	1076-1250	29,2	67,95	178,8	917,2	
День 2	Завтрак						
	- каша рисовая	200	92	12,4	45,1	328,8	
	- морс	180	15,4	0,0	21,8	89,6	
	- хлеб с повидлой	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- груша						
	Итого:	410	109,8	12,8	79,5	481,4	
	Обед						
	- гречка отварная	200	9,2	12,4	45,1	328,8	
	- гуляш из говядины	50	15,4	6,4	3,7	154	
	- хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4	
	- салат из белокачанной капусты	60-100	1,41	5,08	9,02	87,4	
	Итого:	520-560	28,5	19,2	76,4	606,2	
	Всего:	930-970	136,9	32	155,9	1087,6	
День 3	Завтрак						
	- яблоки свежие	100	1,5	0,0	14,2	34,0	
	- печенье	30	12	1,1	12,8	23,5	
	- чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4	
	- сорат	200	2,8	0,05	3,3	25,0	
	Итого:	510	16,4	1,15	45,3	142,9	
	Обед						
	- жаркое по домашнему	230	29,47	20,43	33,83	384,24	
	- салат из св. помидоров и огурцов	60-100	0,98	6,15	3,73	74,2	
	- хлеб	30	2,4	0,4	12,6	03,0	
	-компот из	200	0,04	-	24,76	94,2	

	сухофруктов						
Итого:		520-560	33,05	26,98	74,92	555,64	
Всего:		1030-1070	49,45	28,13	120,22	698,54	
День 4	Завтрак						
	- каша манная	100-150	11,3	0,7	73,3	326,0	
	- хлеб пшен	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- морс	180/15	0,14	0,04	27,5	110,8	
	- груша	100	-	-	10	46	
Итого:		410-460	13,84	1,1	123,4	545	
	Обед						
	- макарон отварная	100	4,2	5,4	27,7	176,2	
	- котлет из говядины	50,3	7,4	7,4	10,7	139,0	
	- салат из свеж овощей	60-100	0,8	3,0	5,5	52,2	
	- хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4	
Итого:		420,3-460,3	14,9	16,2	71,5	490,8	
Всего:		830,3-920,3	28,74	17,34	194,9	1035,8	
День 5	Завтрак						
	- мучное изделие	30	7,6	5,0	56,4	288,0	
	- гречка отварная	200	9,2	12,4	45,1	328,8	
	- яблоки свежие	100	1,5	0,0	14,2	34	
Итого:		330	18,30	17,4	115,70	650,8	
	Обед						
	- капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	
	- гуляш из говядины	50	15,4	6,4	3,7	154	
	- хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- морс	180/15	0,1	0,0	21,8	89,6	
	- салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	
Итого:		560	23,03	21,53	92,49	685,2	
Всего:		790	39,83	38,93	193,99	1302	
День 6	Завтрак						
	- каша рисовая	200	92	12,4	45,1	328,8	
	- кисель	200	0,2	0,0	3,4	13	
	- хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- груша	100	-	-	10,0	46	
Итого:		530	94,5	12,8	71,1	450,8	
	Обед						
	- рассольник	250	1,6	5,1	16,5	118,3	
	- салат морковный	100	1,2	0,8	24,5	113,6	
	- чай сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4	
	- оладьи с повидлом	150/10	14,0	19,5	55,9	455,1	
Итого:		680	16,9	25,4	111,9	747,4	
Всего:		1210	111,4	27,5	183	1198,2	
День 7	Завтрак						
	- яблоки свежие	100	1,5	0,0	14,2	34,0	
	- мучное изделие	30	9,2	12,4	45,1	328,8	
	- йогурт	200	2,8	0,05	12,2	61,0	
Итого:		330	13,5	12,45	71,5	423,8	
	Обед						
	- жаркое по домашнему	230	29,47	20,43	33,83	384,24	
	- салат из св.овошей	60-100	1,0	61,1	5,3	86,9	
	- хлеб	30	2,4	0,4	12,6	03,0	
	-компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	
Итого:		520-560	32,91	81,93	76,49	992,14	
Всего:		850-890	46,41	94,38	147,99	1415,97	
День 8	Завтрак						

	- каша манная	100-150	11,3	0,7	73,3	326,0	
	- хлеб пшен	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4	
	- груша	100	-	-	10	46	
Итого:		310-360	13,8	1,1	110,9	495,40	
	Обед						
	- Суп на бульоне из мяса с макар/изд	206-280	7,6	5,3	18,6	162,5	
	- Салат из свежих овощей	50-100 180/5	1,0 0,1	61,1 0,0	5,3 15,0	86,9 60,4	
	- чай с сахаром						
Итого:		436-560	8,7	62,2	38,9	309,8	
Всего:		746	22,5	63,3	139,8	759,2	
День 9	Завтрак						
	- каша рисовая	200	92	12,4	45,1	328,8	
	- морс	180	15,4	0,0	21,8	89,6	
	- хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- сорат	200	2,8	0,05	3,3	25,0	
	- яблоки свежие	100	1,5	0,10	14,2	34,0	
Итого:		710	114,1	12,85	84,2	540,4	
	Обед						
	- гречка отварная	200	9,2	12,4	45,1	328,8	
	- гуляш из говядины	50	15,4	6,4	3,7	154	
	- хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4	
	- салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	
Итого:		560	28,53	25,29	81,097	606,2	
Всего:		1270	142,63	38,14	165,29	1146,6	
День 10	Завтрак						
	- каша манная	100-150	11,3	0,7	73,3	326,0	
	- хлеб пшен	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4	
	- груша	100	-	-	10	46	
Итого:		210	2,7	2,3	43	203,5	
	Обед						
	- картофельное пюре	150	3,39	5,04	22,04	151,16	
	- гуляш из говядины	50	15,4	6,4	3,7	154	
	- хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	- морс	180/15	0,1	0,0	21,8	89,6	
	- морковный салат	100	1,2	0,8	24,5	113,6	
Итого:		510	22,49	12,64	84,64	571,36	
Всего:		920-970	36,29	13,74	195,52	1066,76	