

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО УРТН по РС (Я)
Мегино-Кангаласском районе
_____/А.С.Павлов/
« ____ » _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Маттинская СОШ им.Е.Д.Кычкина»
_____/А.Т.Находкина/
« ____ » _____ 2020 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
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
	Итого:	510-560	16,6	1,15	113,1	510,4
	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:	976-1150	27,7	67,95	164,6	883,2
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
	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
	Итого:	460	27,1	19,2	76,4	606,2
	Всего:	870	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.овощей	50-100	1,0	61,1	5,3	86,9
	- хлеб	30	2,4	0,4	12,6	03,0
	-компот из сухофруктов	200	0,2	-	23,7	85
	Итого:	510-560	33,07	81,93	75,43	619,14
	Всего:	1020-1070	35,87	83,03	120,73	762,04
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	0,1	0,0	15,0	60,4

	- яблоки	100	1,5	0,0	14,2	34,0
Итого:		410-460	15,3	1,1	115,1	483
	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	50-100	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:		410,3-510,3	14,9	16,2	71,5	490,8
Всего:		820,3-970,3	30,7	17,3	186,6	973,8
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
Итого:		230	16,8	17,4	101,5	616,8
	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
Итого:		410	21,29	11,84	60,14	457,76
Всего:		640	38,09	29,24	161,64	1074,56
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
Итого:		430	11,8	12,8	61,1	404,8
	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:		1110	28,7	38,2	173	1152,2
День 7	Завтрак					
	- сдоба обыкновенная	30	7,6	5,0	56,4	288
	- кисель	200	0,2	0,0	3,4	13
	- йогурт	200	2,8	0,05	12,2	61,0
Итого:		430	10,6	5,05	72	362
	Обед					
	- жаркое по домашнему	230	29,47	20,43	33,83	384,24
	- салат из св.овощей	50-100	1,0	61,1	5,3	86,9
	- хлеб	30	2,4	0,4	12,6	03,0
	-компот из сухофруктов	200	0,2	-	23,7	85
Итого:		510-560	33,07	81,93	75,43	619,14
Всего:		940-990	43,7	86,9	147,4	981,14
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
Итого:		310-360	13,8	1,1	100,9	449,4
	Обед					
	- Суп на бульоне из мяса с макар/изд	206-280	7,6			
	- 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
Итого:		436-560	8,7	62,2	38,9	309,8
Всего:		746-920	22,5	63,3	139,8	596,7

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
Итого:		610	112,6	12,85	82,8	506,4
	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
Итого:		460	27,1	19,2	76,4	605,8
Всего:		1070	139,7	32,05	152,2	1112,7
День 10	Завтрак					
	- коржик	30	1,8	2,3	21,0	111,9
	- сок яблочный	180	0,9	0,0	22,0	91,6
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
Итого:		410	21,29	11,84	60,14	457,76
Всего:		620	23,99	14,14	103,14	661,26