

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Лахколампинская средняя общеобразовательная школа

186883 Суоярвский район, п. Лахколампи, ул. Школьная д. 33 тел. 3-55-17

Утверждаю

Директор школы



Сендо О.В.

**Примерное меню на 10 дней для учащихся
МОУ Лахколампинская СОШ
Возрастная категория 12 лет и старше**

2020-2021 учебный год

1-день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.) 7-12 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Каша манная	200	6,53	7,03	37,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54	390
Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
итого		11,3	14,38	113,88	634,00	0,2	5,51	0,08	1,68	124,73	159,89	35,33	3,26	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп гороховый	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,08	22,83	69,89	19,09	1,13	206
Макаронь отварные	200	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	688
Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	220,93	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	608
компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		24,44	34,285	130,085	897,515	0,44	15,93	0,51	2,54	137,29	423,30	124,58	7,76	
Итого за 1 день		35,74	48,665	243,965	1531,515	0,64	21,44	0,59	4,22	262,02	583,19	159,91	11,02	

2-день Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Омлет	150	14,03	29,17	11,64	280,23	0,05	0,00	0,18	3,28	76,44	165,62	12,74	1,82	438
Батон с маслом и сыром	60/15	3,16	8,4	20	170,8	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	41,42
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
фрукт	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
итого		12,93	24,33	33,86	416,72	0,15	0,00	0,2	3,32	137,73	358,82	62,24	0,12	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,80	33,4	1,16	197
Пюре картофельн.	200	4,8	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34,00	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34	694
Гуляш мясной	100	15,05	14,9	5,3	210,18	0,09				33,42	150,1	28,1	1,41	591
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
Огурец порц.	50	0,4	0,05	1,25	6,9	0	0	0	0,05	11	35	6,9	0,5	15
итого		30,79	46,03	141,60	957,88	0,53	35,25	34,39	4,28	198,52	466,19	249,73	8,66	
Итого за 2-й день		43,72	70,36	175,46	1374,6	0,68	32,25	34,59	7,6	336,25	825,01	311,97	8,78	

3-день

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.д. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Запеканка творожная с сгущенным молоком	150/30	29,22	12,11	29,1	397	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35	469
Фрукт	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
		29,34	12,11	41,14	786,08	0,09	0,07	0,09	0,06	248,38	340,98	41,51	1,6	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.д. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,24	22,83	69,89	29,09	1,13	128
Голубцы ленивые	300	22,28	16,62	34,3	376,06	0,17	10,3	0,39	3,18	100,56	204,08	53,13	3,06	263
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03	869
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		28,42	37,53	121,65	870,42	0,39	20,32	0,63	3,42	158,49	406,21	116,06	7,01	
Итого за 3-й день		57,76	49,64	162,79	1656,5	0,49	20,39	0,72	3,48	406,87	747,19	157,57	8,61	

**4-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Салат винегрет	100	3,76	30,42	24,96	387,78	0,12	16,02	0,06	13,62	64,2	39,91	119,73	2,25	45
Батон с маслом	60	3,16	8,4	20	170,8	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	1
Каша геркулесовая	200	9,27	5,32	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	96
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
Яйц отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,5	0,0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	209
итого завтрак		12,12	43,42	57,28	670,02	0,72	16,2	3,28	13,86	127,94	245,01	170,63	5,2	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп рыбный	250	9,57	4,48	13,3	131,8	0,15	5,54	0,24	1,53	31,8	48,81	22,65	1,01	73
Макаронь отварные	200	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	688
Голень курин. отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	19,8	0	16,90	143,4	18,3	1,235	108
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
Итого обед		42,86	37,36	124,03	986,24	0,48	11,69	20,25	3,34	150,04	409,2	125,37	6,715	
Итого 4-й день		54,98	80,78	181,31	1656,26	1,2	27,89	23,53	17,2	277,98	654,21	296	11,915	

**5-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.д. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Каша пшеничная молочная	200	9,27	5,32	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	96
Батон с маслом	60	3,16	8,4	20	170,8	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	1
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
итого		12,83	14	96,06	563,46	0,22	8,19	0,05	0,6	248,38	262,99	41,61	1,6	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.д. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп борщ из свеж. капусты со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	170
Картофель тушен. с мясом	300	25,53	24,78	18,43	400,75	0,17	10,3	0,39	-	100,56	204,08	53,13	3,06	81
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		26,69	34,285	130,08	897,51	0,44	15,93	0,51	2,54	137,29	423,30	124,58	7,76	
Итого за 5-й день		39,52	48,28	226,14	1460,97	0,66	19,77	0,56	3,14	385,67	628,29	166,19	9,36	

**6-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.д. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Каша пшенная	200	7,894	7,486	40,482	250,752	0,27	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	88
Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
фрукт	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
Итого		12,664	14,836	116,472	639,832	0,38	8,19	0,07	1,09	57,14	116,35	36,06	3,39	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.д. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0,15	202,03	172,48	30,18	0,64	93
Рис отварной	200	3,885	5,085	37,77	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33	192
Тефтели мясные	100	20,84	25,21	0,49	343,19	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	286
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		37,265	50,185	137,22	1160,75	0,33	2,36	38,5	2,67	293,52	517,14	133,34	6,93	
Итого за 6-й день		52,593	65,021	253,695	1800,582	0,71	10,55	38,57	3,76	350,66	633,49	169,4	10,32	

**7-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Макаронны с маслом и сыром	200	7,85	8,25	38,6	295,9	0,09	3,59	0,03	0,13	171,2	132,4	15,8	0,87	32
Батон с маслом	60	3,16	8,4	20	170,8	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	1
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
итого		11,41	16,93	97,79	627,58	0,22	8,16	0,05	0,41	247,33	336,69	73,96	4,58	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп щи из свеж. Капусты	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	187
Греча покупески с мясом	300	18,26	19,76	34,28	718,00	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,06	96,06	3,58	915
Помидор свеж.	50	0,55	0,1	1,9	12	0,05	12,5	66,5	0,2	7	13	10	0,5	
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
итого		45,16	65,47	129,17	1281,08	0,39	24,07	68,08	5,07	177,73	616,19	194,58	8,9	
Итого за 7-й день		56,57	82,4	226,96	1908,66	0,61	32,23	68,13	5,48	425,06	952,88	268,54	13,48	

**8-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Вареники творожные ленивые	150	29,09	18,46	28,54	396,5	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35	462
булочка	100	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
фрукт	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
итого		33,86	25,81	104,53	785,58	0,09	0,7	0,09	0,6	248,38	340,98	41,61	1,6	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп курин с рисом	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,24	22,83	69,89	29,09	1,13	80
Сложный гарнир	200	19,28	21,29	23,35	333,05	0,17	10,3	0,39	3,18	100,56	204,08	53,13	3,06	694/336
Колбаса отв.	100	10,4	20	21,20	224,00	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	127,2	16	1,44	536
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		38,02	57,53	137,48	1047,2	0,45	21,64	0,81	5,1	217,29	559,46	164,09	9,44	
Итого за 8-й день		61,73	69,82	174,70	1445,7	0,64	22,34	0,9	5,7	465,67	900,44	205,70	11,04	

**9-день
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.д. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Салат из свеклы	150	4,29	15,27	28,5	226,05	0,03	5,7	0	6,90	94,95	110,64	56,46	3,6	20
Батон с маслом и сыром	60/15	3,16	8,4	20	170,8	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	41,42
Яйцо отв.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,5	0,0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	424
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
итого		12,93	28,55	87,95	620,53	0,66	10,3	3,22	7,38	173,53	326,83	116,02	8,41	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.д. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп фасолевый	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,08	22,83	69,89	19,09	1,13	39
Макаронные отварные	200	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	688
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
гуляш	100	15,05	14,9	5,3	210,18	0,09				33,42	150,1	28,1	1,41	71
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
итого		28,81	37,465	129,645	930,855	0,45	15,93	0,46	1,89	157,59	436,98	131,63	7,02	
Итого за 9-й		41,74	66,015	217,59	1551,3	1,11	26,23	3,68	9,27	331,12	763,81	247,65	15,43	

день				5	8									
------	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10-день Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	168
Батон с маслом	60	3,16	8,4	20	170,8	0,1	0	0,02	0,04	57,84	191,2	48	1,6	1
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,0	1,5	0,25	943
Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,6	0,0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	847
итого		8,68	15,3	91,8	549,81	0,2	5,99	0,07	0,45	207,98	347,93	88,52	4,15	

Обед

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Мин. Вещ.Са	Мин. Вещ.Р	Мин. Вещ.Мg	Мин.вещ. Fe	Номер рецептуры
Суп перловый	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	41
Пюре картофельное	200	4,8	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34,00	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34	694
рыба	100	19,56	14,47	4,60	227,57	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93	134
Компот	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	859
Хлеб ржаной йод.	60	4,95	13,38	47,52	297,09	0,09	0	0	0	25,2	113,76	33,84	2,79	
Огурец сол.	50	0,4	0,05	1,25	6,9	0	0	0	0,05	11	35	6,9	0,5	
итого		27,13	39,96	120,34	917,21	0,46	36,19	34,93	7,59	211,43	488,86	248,72	7,59	
Итого за 10-й день		35,81	55,26	212,14	1467,02	0,66	42,19	35,00	0,04	419,41	836,79	337,24	11,74	