

Утверждаю
Директор МКОУ «ОНСОШ»
Е.Е. Михайлов
« / / 2021г

Г

Примерное 10- дневное меню малокомплектной школы от 7-17лет
МКОУ Орто-Нахаринской СОШ МО «Ленский район» РС(Я) на 2021-2022 учебный год

№ рецеп	Наименование блюда	вых од	Пищевые вещества(г)						Энерг. ц ККал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
2 день вторник																					
	Завтрак																				
173	Каша геркулесовая молочная	200	7,63	7,63	30,52	260,3	0,22	2,08	32	1,08	221,6	315,4	99,5	2,63							
1	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44							
367	Чай сладкий	200	0,53	0	15	68,5	0	0,27	0	0	86	22,1	11,7	0,02							
	Вафли	40	1,6	1,6	6,4	124,68	0,02	5,5	0,12	1,92	3,2	16,8	2,4	0,24							
	Итого:		12,92	9,63	71,24	570,98	0,28	7,85	32,12	3,5	320,0	389,13	126,83	3,33							
	Обед																				
111	Суп куриный с макар изд	250	7,13	7,13	28,52	181,63	0,13	0,63	29,25	0,38	240,63	208,63	24,9	0,63							
82	Жаркое по - домашнему	225	40,5	35,0	39,25	436,47	0,41	28,14	0	1,6	36,39	284,93	56,8	4,46							
309	Морс из ягод с/м(С витамин)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3							
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44							
242	Пирог с рыбными консервами	100	10,6	7,8	38,8	271	0,08	0	0	0	23,22	0	0	0,94							
	Итого:		61,91	50,51	150,73	1109,5	0,68	88,17	29,25	2,68	332,84	551,76	111,92	66,77							
	Итого за 2 день:		74,83	60,14	221,97	1681,48	0,96	96,02	61,37	6,18	652,84	940,89	238,75	70,1							

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)						Энерг. ц ККал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																						
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe												
1	2	3					7																															
3 день среда																																						
	Завтрак																																					
215	Каша рисовая молоч вязкая с маслом, сахар	200	3	3	12	142,04	0,08	0,56	35,6	1,5	3,4	189,23	35,6	0,08	0,56	35,6	1,5	3,4	189,23	35,6	0,08	0,56	35,6	1,5	3,4	189,23	35,6	0,08	0,56	35,6	1,5	3,4	189,23					
1	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	0	0,04	0	0,5	9,2	34,8	0	0,04	0	0,5	9,2	34,8	0	0,04	0	0,5	9,2	34,8	0	0,04	0	0,5	9,2			
959	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	81	0,04	1,33	10	0,8	126,6	92,8	10	0,04	1,33	10	0,8	126,6	92,8	10	0,8	126,6	92,8	10	0,8	126,6	92,8	10	0,8	126,6	92,8	10	0,8	126,6	92,8			
	Конд изд печенье	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	0	12,98	0,41	0	0,02	0	0	0	12,98	0,41	0	0	0	12,98	0,41	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		11,42	9,1	71,98	478,9	0,18	1,89	45,6	2,8	152,18	317,24	45,6	0,18	1,89	45,6	2,8	152,18	317,24	45,6	2,8	152,18	317,24	45,6	0,18	1,89	45,6	2,8	152,18	317,24	45,6	2,8	152,18	317,24				
	Обед																																					
	Суп крестьянский с перл	250	8	8	32	130,0	0,04	3,86	0,01	0,04	14,8	0	0,04	0,04	3,86	0,01	0,04	14,8	0	0,04	0,04	14,8	0	0	0,04	0,04	3,86	0,01	0,04	14,8	0	0,04	0,04	14,8	0	0,04		
92	Гуляш мясной с подливой	100	29,2	29,8	116,8	404	0,08	1,37	0	0	19,64	0	0	0,08	1,37	0	0	19,64	0	0	0	19,64	0	0	0	0,08	1,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	1,37	
511	Рис отварной	150	3,7	6,2	36,3	187,0	0,09	0	0	0	15,2	59,4	0	0,09	0	0	0	15,2	59,4	0	0	15,2	59,4	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09	0	
321	Компот из сухофруктов (Свитамины)	200	1,16	0,3	4,64	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	0	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	0	0,2	5,84	46	0	0	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	0	0,2	5,84	46	0	0,2	
36	Салат картоф с зелен горош	100	2,7	3,5	13,9	99,0	0,05	6,64	0	3,2	16,35	42,8	0	0,05	6,64	0	3,2	16,35	42,8	0	3,2	16,35	42,8	0	0	0,05	6,64	0	3,2	16,35	42,8	0	3,2	16,35	42,8	0	3,2	
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	0	0,04	0	0,5	9,2	34,8	0	0,04	0	0,5	9,2	34,8	0	0,04	0	0,5	9,2	34,8	0	0,04	0	0,5	9,2	34,8	0	0,04
	Итого:		47,92	48,2	222,96	1133,88	0,32	12,67	0,01	3,94	81,03	183	0,01	0,32	12,67	0,01	3,94	81,03	183	0,01	3,94	81,03	183	0,01	0,32	12,67	0,01	3,94	81,03	183	0,01	3,94	81,03	183	0,01	3,94		
	Итого за 3 день:		59,34	57,3	294,94	1612,78	0,5	14,56	45,61	6,74	233,21	500,24	45,61	0,5	14,56	45,61	6,74	233,21	500,24	45,61	6,74	233,21	500,24	45,61	0,5	14,56	45,61	6,74	233,21	500,24	45,61	6,74	233,21	500,24	45,61	6,74		

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)				Энерг. ц ККал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
4 день четверг																
	Завтрак															
403	Оладьи со сгущенкой	150/20	7,3	8,8	34,8	243,4	0,07	0,4	62,3	2,3	136,67	133,2	19,33	0,6		
367	Чай сладкий	200	0,53	0	15	68,5	0	0,27	0	0	86	22,13	11,73	0,02		
175	Каша ячневая молочная	100	4	4,4	17,2	122	0,07	0,88	0,02	0,13	122,02	133,21	20,29	0,4		
	Итого:		11,83	13,2	67	433,9	0,14	1,55	62,32	2,43	344,69	288,54	51,35	1,02		
	Обед															
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,24	16,33	134,75	0,23	5,81	0	2,22	38,08	87,18	35,3	2,03		
694	Пюре картофельное	150	4,13	8,4	27,3	181,5	0,15	2,81	0,04	0,03	22,5	129,9	11,63	1,35		
608	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	32,56	236,67	0,08	0,12	4,67	0,9	35,0	133	25,7	1,2		
	Кисель(С витамин)	200	0	0	20	44,8	0,02	1,5	0	0	0,48	3,4	2,8	0,06		
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44		
459	Пирог сладкий с джемом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06	11,9	0	13,65	42,98	16,87	0,97		
	Итого:		29,55	25,53	154,23	907,72	0,6	10,3	16,61	3,65	118,91	431,26	105,5	6,05		
	Итого за 4 день:		41,38	38,73	221,23	1341,62	0,74	11,85	78,93	6,08	463,6	719,8	156,85	7,07		

№ рецеп	Наименование блюда	вых од	Пищевые вещества(г)						Энерг. ц ККал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	А	Б	В1	В2	В3	В6	В9	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
6 день понедельник																					
Завтрак																					
	Сырники со сметаной	120	18,87	16,39	30,14	346,14	0,31	0,51	0,11	0,09	173,98	244,83	26,84	0,92							
112	Фрукт Банан	100	1,5	0,4	21	96,0	0,04	10	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6							
376	Чай сладкий	200	0,53	0	15	68,5	0	0,27	0	0	86	22,1	11,7	0,02							
	Конд изд печенье	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	0	12,98	0,41	1,5	0,04							
	Итого:		24,76	20,89	90,4	649,02	0,37	10,78	0,11	0,49	280,96	295,37	81,7	1,58							
Обед																					
48	Суп мясной с вермишелью	250	7,2	0,5	13,3	82,0	0,05	1,19	0,0	0,41	43,13	254,06	19,6	0,69							
265	Плов	275	23,09	23,09	92,36	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,3	2,21							
14	Салат из св помид, огурцов	100	0,94	0,94	3,76	117,58	0,06	20,42	0	0	17,58	32,8	17,7	0,84							
1	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,36	104,25	0,03	4	0,01	0	16,04	1,01	20,1	0,4							
71	Ватрушки с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0,04	1	8,6	0,5	10,6	27,2	6,6							
	Итого:		38,89	26,53	183,9	1176,59	0,7	27,21	123,25	16,31	101,6	546,37	146,45	11,18							
	Итого за 6 день:		63,65	47,42	274,3	1825,61	1,07	37,99	123,36	16,8	382,56	841,74	228,16	12,76							

№ рецеп	Наименование блюда	вых од	Пищевые вещества(г)					Энерг. ц ККал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3																	
7 день вторник																			
	Завтрак																		
4	Каша пшеничная с м/сл	200	2,6	4,8	27,1	191	0,42	0,34	0	0	288,6	309,6	46,57	2,1					
74	Сыр порциями	25	6,11	5,83	0	77	0,01	0,28	0,04	0	231	117,45	0	0					
337	Чай с лимоном	200	0,53	0	2,12	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,7	2,13					
	Конд. изд. печенье	30	17,34	17,86	20,12	277,27	0,18	0	0,04	1,05	22	46	14,9	0,33					
1	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44					
96	Масло порциями	10	0,4	0,4	9,8	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2					
	Итого:		30,14	29,29	78,46	781,37	0,651	2,13	0,28	1,65	568,53	534,05	87,78	5,2					
	Обед																		
111	Суп куриный с макар изд.	250	7,13	7,13	28,52	181,63	0,13	0,63	29,25	0,38	240,63	208,63	24,9	0,63					
38	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,0	21,0	0,0	4,86	37,17	21,12	1,11					
19	Птица тушеная в соусе	80	15,49	16,32	3,42	222	0,05	0,41	0,04	0,08	27,8	134,35	18,52	1,54					
14	Салат из св помид, огурцов	100	0,94	0,94	3,76	117,58	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84					
1	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44					
309	Напиток из черной смородины	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3					
	Итого:		32,76	29,49	106,31	910,06	0,36	80,86	50,29	1,16	323,47	471,23	112,53	64,86					
	Итого за 7 день:		62,9	58,78	184,77	1691,43	1,011	82,99	50,57	2,81	892,0	1005,28	200,31	70,06					

№ рецеп	Наименование блюда	вых од	Пищевые вещества(г)					Энерг. ц ККал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
8 день среда																		
Завтрак																		
301	Каша молочная манная	250	7,53	7,53	30,12	242,51	0,05	0,45	40,88	0,14	168,8	137,18	21,33	0,33				
1	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44				
96	Масло порциями	10	0,4	0,4	9,8	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2				
74	Сыр порциями	25	6,11	5,83	0	77	0,01	0,28	0,04	0	231	117,45	0	0				
	Вафли	40	1,6	1,6	6,4	124,68	0,02	5,5	0,12	1,92	3,2	16,8	2,4	0,24				
	Итого:		18,8	15,76	65,64	638,69	0,121	6,23	41,24	2,66	414,6	309,23	37,33	1,21				
Обед																		
512	Компот из кураги	200	1,4	0	29,0	122,0	0	0	0	0	1	0	0	0,1				
82	Жаркое по - домашнему	225	40,5	35,0	39,25	436,47	0,41	28,14	0	1,6	36,39	284,93	56,82	4,46				
202	Суп овощной	250	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50	0	0	32,14	86,84	53,78	0,09				
98	Огурцы порционные	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Запеченные пирожки мясные	60	6,30	2,85	18,15	123,0	0,06	0,05	5	0	10,60	35,7	14	0,64				
1	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44				
	Итого:		53,46	45,73	117,41	921,93	0,65	36,69	5	2,1	89,33	442,27	137,8	5,73				
	Итого за 8день:		72,26	61,49	183,05	1560,62	0,771	42,92	46,24	4,76	503,93	756,5	175,13	6,94				

№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энерг. ц ККал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
10 день пятница																	
Завтрак																	
334	Макароны с сыром	100	4,44	3,36	16,10	146,23	0,16	0	0	5,31	102,51	86,21	9,44	0,55			
115	Икрой кабачковая	80	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7			
1	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	117,5	0,04	0	0	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44			
96	Масло порциями	10	0,4	0,4	9,8	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2			
959	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	81,0	0,04	1,33	10,0	0,8	126,6	92,8	15,4	0,41			
22	Апельсины	110	0,93	0,19	8,11	38	0,03	6,4	0	0	32,91	22,01	12,44	0,29			
	Итого:		12,23	14,85	77,43	578,73	0,291	14,73	10,2	9,81	314,62	275,82	65,88	2,59			
Обед																	
48	Суп мясной с яичной лапшой	250	7,2	0,5	13,3	82,0	0,05	1,19	0,0	0,41	43,13	254,06	19,69	0,69			
694	Пюре картофельное	150	4,13	8,4	27,3	181,5	0,15	2,81	0,04	0,03	22,5	129,9	11,63	1,35			
100	Рыба запеченная с овощами	100	11	9,16	4,08	142,35	0,08	1,2	14,8	1,5	28,8	176,93	28,53	0,55			
512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6			
111	Салат морковный, св.ябл	250	7,13	7,13	28,52	181,63	0,13	0,63	29,25	0,38	240,63	208,63	24,9	0,63			
	Итого:		29,76	25,19	93,3	668,48	0,41	6,63	44,09	2,32	345,06	775,52	87,75	3,82			
	Итого за 10 день:		41,99	40,04	170,73	1247,21	0,701	21,36	54,29	12,13	259,68	1051,34	153,63	6,41			