

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Хаптагайская  
средняя общеобразовательная школа  
им. Кеши Алексеева»

  
\_\_\_\_\_ Терентьев А.Е.  
«25» \_\_\_\_\_ 2020 г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник ТО УРПН по РС(Я) в Мегино-  
Кангаласском районе по надзору в сфере  
защиты прав потребителей

\_\_\_\_\_ Павлов А.С.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Примерное меню на 12 дней**  
**по МБОУ «Хаптагайская средняя общеобразовательная школа**  
**им. Кеши Алексеева»**  
**МР «Мегино-Кангаласский улус»**  
**на 2020-2021 учебный год**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

**Период: осенне-зимний**

**Директор школы: Терентьев А.Е.**

**Заведующая столовой: Гуляева Е.Н.**

Директор МБОУ «Хаптагайская средняя общеобразовательная школа им. Кеши Алексеева»

Терентьев А.Е.

2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

12-18 лет

Меню

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день	Одиннадцатый день	Двенадцатый день
<b>Завтрак</b>											
Каша манная с/м	Каша гречневая с/м	Каша «янтарная» с/м	Каша вязкая «Артековская» с/м	Каша гречневая вязкая с/м	Каша овсяная «Геркулес» с/м	Каша манная жидкая с/м	Каша рисовая с/м	Каша гречневая вязкая с/м	Каша манная вязкая с/м	Каша овсяная молочная	Каша «янтарная» с молоком
Молоко кипяченое	Какао с молоком	Кисель из яблок	Напиток из плодов шиповника	Чай с сахаром	Компот из смеси сухофруктов	Молоко кипяченое	Напиток из плодов шиповника	Какао с молоком	Компот из плодов или ягод сушеных	Кисель	Чай с сахаром
<b>Обед</b>											
Бульон овощной	Борщ с капустой	Суп летний овощной	Щи	Суп картофельный	Суп крестьянский с крупой	Суп-пюре из мяса	Суп картофельный с вермишелью	Борщ с капустой	Суп крестьянский с крупой	Суп домашний	Щи
Макаронные изделия отварные	Запеканка рисовая	Каша гречневая рассыпчатая	Запеканка картофельная с мясом	Жаркое по домашнему	Макаронные запеченные с сыром	Говядина тушеная с капустой	Каша гречневая рассыпчатая	Каша рисовая рассыпчатая	Картофель тушеный с луком	Макаронные изделия отварные	Гречка отварная
Гуляш		Котлеты			Котлеты рыбные		Гуляш	Котлеты или биточки	Рыба тушеная в томате	Тефтели с подливом	Гуляш
Салат из свежих огурцов	Салат витаминный	Салат из свежих помидоров	Салат овощной	Салат из свежей капусты	Салат из помидоров	Салат из зеленых овощей	Салат из огурцов	Салат витаминный	Салат из капусты	Салат из помидоров	Салат из свежих огурцов
Хлеб пшеничный	Хлеб йодированный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб йодированный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб йодированный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Сок фруктовый	Напиток ягодный	Напиток ягодный	Напиток ягодный	Напиток ягодный	Сок фруктовый	Напиток ягодный	Напиток ягодный	Напиток ягодный	Сок фруктовый	Напиток ягодный	Напиток фруктовый

Директор МБОУ «Хаптагайская средняя общеобразовательная школа им. Кеши Алексеева»

«УТВЕРЖДАЮ»

Терентьев А.Е.

«25» июля 2020



12-18 лет

Меню

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(калл..0)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша манная, с/м	250	4,52	4,07	35,46	197	120205	120206
2	Молоко кипяченое	200	4.4	6.4	26.6	102.1	140201	140202
	<b>Итого</b>		<b>10,6</b>	<b>17,6</b>	<b>67,7</b>	<b>487.3</b>		
3	Бульон овощной	250	6.91	0.8	33.4	165,4	110305	110306
4	Макаронные изделия отварные	180	8.91	5.84	10.56	193,5	130401	130402
5	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	120507	120508
6	Салат из свежих овощей	100	0.46	3.65	1,43	40,38		
7	Хлеб пшеничный	60	2.56	0.54	29.82	52.3	200102	200102
8	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	20.20	92.00		
	<b>Итого</b>		<b>34,6</b>	<b>29,2</b>	<b>100</b>	<b>1218,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>45,2</b>	<b>46,8</b>	<b>167,7</b>	<b>1705,8</b>		

12-18 лет

Меню

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(калл)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша гречневая, с/м	200	6,21	5,28	32,79	203	120209	120210
2	Какао с молоком	200	4,8	3,5	28,4	150,8	160103	160103
	<b>Итого</b>		<b>12,4</b>	<b>11,3</b>	<b>62,7</b>	<b>458,2</b>		
3	Борщ с капустой	200	13,14	11,9	31,8	360,1	110103	110104
4	Запеканка рисовая	200	6,20	10,62	56,75	268,69	120515	120515
5	Салат витаминый	100	0,59	3,69	2,24	44,52	100504	100504
6	Хлеб йодированный	60	4,56	0,84	29,82	52,2	200102	200102
7	Напиток ягодный	200	2,00	0,46	20,20	69,9	160117	160117
	<b>Итого</b>		<b>27,7</b>	<b>28,6</b>	<b>119,4</b>	<b>1112,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>40,1</b>	<b>39,9</b>	<b>182,1</b>	<b>1570,6</b>		

12-18 лет

Меню

3 день

№ ре ц.	Наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(калл)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша «янтарная», с/м	200	8,2	6,5	32,6	113,1	120207	120208
2	Кисель из яблок	200	2,1	3,2	26,5	107,0	210110	210110
	<b>Итого</b>		<b>10,3</b>	<b>9,7</b>	<b>59,1</b>	<b>480,1</b>		
3	Суп летний овощной	200	1,68	5,98	9,35	98,37	110205	110206
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,86	30,6	211,26	120201	120202
5	котлеты	100	12,8	6,6	13,1	156,3	120505	120506
6	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,68	3,71	2,83	47,46	100504	100504
7	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	9,8	52,5	200102	200102
8	Напиток ягодный	200	2,0	0,20	10,2	89,14	160117	160117
	<b>Итого</b>		<b>32,5</b>	<b>31,9</b>	<b>119,5</b>	<b>1152,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>42,8</b>	<b>41,6</b>	<b>178,6</b>	<b>1632,8</b>		

12-18 лет

Меню

4 день

№ реп	Наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша вязкая «Артековская », с/м	200	9,1	9,3	42,7	221	120209	120210
2	Напиток из плодов шиповника	200	4,1	3,0	23,0	90,8	160117	160117
	<b>Итого</b>		<b>13,2</b>	<b>12,3</b>	<b>65,7</b>	<b>456,8</b>		
3	Щи	200	1,60	4,09	13,54	97,40	110403-1	110403-1
4	Запеканка картофельная с мясом	200	12,8	10,6	29,4	259,3	120305	120306
5	Салат овощной	100	1,08	0,18	8,62	40,40	100501	100501
6	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	29,8	52,2	200102	200102
7	Напиток ягодный	200	2,00	0,20	20,2	58,2	160235	160235
	<b>Итого</b>		<b>32,4</b>	<b>31,9</b>	<b>134,9</b>	<b>1200,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>45,6</b>	<b>44,2</b>	<b>200,6</b>	<b>1657,3</b>		

12-18 лет

Меню

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша гречневая вязкая, с/м	200	9,8	6,8	29,8	199,4	120209	120210
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,1	56,2	160105	160105
	<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>6,8</b>	<b>45,9</b>	<b>445,8</b>		
3	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	110305	110306
4	Жаркое по домашнему	200	7,5	8,0067	8,133	135,33	110307	110308
5	Салат из белокочанной капусты и морской капусты	100	1,54	9,38	10,1	196,7	100403	100403
6	Хлеб йодированный	60	4.56	0.54	29.82	52,2	200102	200102
7	Напиток ягодный	200	2.00	0.20	20.20	89,2	160117	160117
	<b>Итого</b>		<b>29,2</b>	<b>33,1</b>	<b>121,9</b>	<b>1196,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>39,2</b>	<b>39,9</b>	<b>167,8</b>	<b>1642,5</b>		

.2-18 лет

Меню

6 день

№ реп	Наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша овсяная «геркулес», с/м	200	8,1	9,3	42,7	201	1200203	120204
2	Компот из смеси сухофруктов	200	2,1	3,0	23,0	90,8	160103	160103
	<b>Итого</b>		<b>10,2</b>	<b>12,3</b>	<b>65,7</b>	<b>340,8</b>		
3	Суп крестьянский с крупой	200	10,7	10,4	46,7	367,6	120507	120508
4	Макароны запеченные с сыром	180	10,70	11,27	45,96	311,88	130401	130402
5	Котлеты или биточки рыбные	100	2,4	10,1	8,8	164,2	120505	120506
6	Салат из свежих помидоров	100	1,2	4,9	10,1	86,7	100506	100506
7	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	29,8	52,2	200102	200102
7	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,2	58,2		
	<b>Итого</b>		<b>32,4</b>	<b>31,9</b>	<b>134,9</b>	<b>1300</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>42,6</b>	<b>44,2</b>	<b>187,2</b>	<b>1640,8</b>		



12-18 лет

Меню

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (калл)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша манная жидкая, с/м	200	10,1	9,3	42,7	113,6	120215	120215
2	Молоко кипяченое	200	5,1	3,0	23,0	90,1	160105	160105
	<b>Итого</b>		<b>15,2</b>	<b>12,3</b>	<b>65,7</b>	<b>340,7</b>		
3	Суп- пюре из мяса	200	5,83	4,56	13,59	118,80	110103	110104
4	Говядина тушеная с капустой	200	2,9	4,8	12,1	102,5	120529	120529
5	Салат зеленый с огурцами	100	0,52	3,07	1,57	33,88	100541	100541
6	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	29.8	52,2	200102	200102
7	Напиток ягодный	200	2.00	0.20	20.2	58,2	160117	160177
	<b>Итого</b>		<b>32,4</b>	<b>31,9</b>	<b>134,9</b>	<b>1248,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>38,5</b>	<b>40,2</b>	<b>168</b>	<b>1589,2</b>		

12-18 лет

Меню

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(калл)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша рисовая, с/м	200	10,1	9,3	42,7	161	120313	120314
2	Напиток из плодов шиповника	200	5,1	3,0	23,0	90,8	160108	160108
	<b>Итого</b>		<b>15,2</b>	<b>12,3</b>	<b>65,7</b>	<b>422,8</b>		
3	Суп картофельный с макаронным и изделиями	200	9,6	8,8	18,9	188	110307	110307
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,8	10,6	29,4	309,3	120550	120550
5	Гуляш	100	14,6	15,6	3,1	123,1	120507	120508
6	Салат из огурцов	100	2,4	10,1	8,8	64,2	100403	100403
7	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	29,8	52,2	200102	200102
8	Напиток ягодный	200	2,00	0,20	20,2	58,2	160117	160117
	<b>Итого</b>		<b>32,4</b>	<b>31,9</b>	<b>134,9</b>	<b>1212,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>39</b>	<b>40,5</b>	<b>185,2</b>	<b>1635,4</b>		

12-18 лет

Меню

9 день

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(калл)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша гречневая вязкая, с/м	200	10,44	11,11	41,30	307	120209	120209
2	Какао с молоком	200	5,1	3,0	23,0	100,8	160103	160103
	<b>Итого</b>		<b>15,2</b>	<b>12,3</b>	<b>65,7</b>	<b>452,8</b>		
3	Борщ с капустой	200	10,7	10,4	46,7	467,6	110105	110105
4	Каша рисовая рассыпчатая	180	12,8	10,6	29,4	269,6	120211	12212
5	Котлеты или биточки	100	15	12,25	8	202,5	120507	120508
6	Салат овощной	100	2,4	10,1	8,8	164,2	100403	100403
7	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	29,8	52,2	200102	200102
8	Напиток ягодный	200	2,00	0,20	20,2	58,2	160117	160117
	<b>Итого</b>		<b>32,4</b>	<b>31,9</b>	<b>134,9</b>	<b>1198,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>41</b>	<b>42</b>	<b>170,5</b>	<b>1651,3</b>		

12-18 лет

Меню

10 день

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(калл)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша манная вязкая, с/м	200	10,1	9,3	42,7	201	120205	120205
2	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,1	0,1	23,2	92,6	160103	160103
	<b>Итого</b>		<b>15,2</b>	<b>12,3</b>	<b>65,7</b>	<b>411,8</b>		
3	Суп крестьянский с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60	110305	110305
4	Картофель тушеный с луком	180	2,75	13,20	17,33	199,20	130401	130402
5	Рыба тушеная в томатном соусе	100	12,3	3,9	0,4	81,2	120523	120523
6	Салат овощной	100	0,85	3,05	5,41	52,44	100502	100502
7	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	29.8	52,2	200102	200102
8	Напиток ягодный	200	2.00	0.20	20.2	58,2	160235	160235
	<b>Итого</b>		<b>30,9</b>	<b>31,9</b>	<b>134,9</b>	<b>1192,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>45,2</b>	<b>46,3</b>	<b>198,2</b>	<b>1604,2</b>		

12-18 лет

Меню

11 день

№ реп.	Наименовани е блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(калл)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша овсяная молочная	200	8,1	9,3	42,7	201	1200203	120204
2	Кисель	200	2,1	3,2	26,5	107,0	210110	210110
	<b>Итого</b>		<b>15,2</b>	<b>12,3</b>	<b>65,7</b>	<b>380,8</b>		
3	Суп домашний	200	1,87	2,26	13,31	81	110305	110306
4	Макаронные изделия отварные	180	8,91	5,84	10,56	193,5	130401	130402
5	Тефтели с подливом	100	12,8	6,6	13,1	156,3	120505	120506
6	Салат из помидор	100	0,68	3,71	2,83	47,46	100504	100504
7	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	29,8	52,2	200102	200102
8	Напиток ягодный	200	2,00	0,20	20,2	58,2	160235	160235
	<b>Итого</b>		<b>30,9</b>	<b>31,9</b>	<b>134,9</b>	<b>1284,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>45,2</b>	<b>46,3</b>	<b>198,2</b>	<b>1665,2</b>		

12-18 лет

Меню

12 день

№ реп .	Наименовани е блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(калл)	№ ТК	
			Б	Ж	У			
1	Каша «янгтарная» с/м	200	8,2	6,5	32,6	113,1	120207	120208
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,1	56,2	160105	160105
	<b>Итого</b>		<b>15,2</b>	<b>12,3</b>	<b>65,7</b>	<b>452,8</b>		
3	Щи	200	1,60	4,09	13,54	97,40	110403-1	110403-1
4	Гречка отварная	180	12,8	10,6	29,4	309,3	120550	120550
5	Гуляш	100	14,6	15,6	3,1	123,1	120507	120508
6	Салат из огурцов	100	2,4	10,1	8,8	64,2	100403	100403
7	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	29,8	52,2	200102	200102
8	Напиток фруктовый	200	2,00	0,20	20,2	58,2		
	<b>Итого</b>		<b>30,9</b>	<b>31,9</b>	<b>134,9</b>	<b>1123,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>45,2</b>	<b>46,3</b>	<b>198,2</b>	<b>1576,2</b>		