

МЕНЮ
МКОУ Мирной СОШ Зонального района
Алтайского края

Десятидневное меню

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 лет/старше

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день																
Завтрак 1- 4 класс																
536	Сосиска детская	100		11,7	18,3	1,7	122						20	98		
413	Макароны отварные с маслом	150		5,1	9,15	34,2	120,2						1,55	73,3		
759	Соус красный основной	50		1,3	4,8	4,7	70						10	15,3	3,0	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		7,2	1,0	43,8	80		0,12		0,012				17,3	1,42
942	Чай с сахаром	200		0,2		15,0	65						6,0			0,4
	ИТОГО	560		25,5	33,25	99,4	457,2		0,12		0,012		37,55	186,6	20,3	1,82
Завтрак 5-11 класс																
536	Сосиска детская		100	11,7	18,3	1,7		122					20	98		
413	Макароны отварные с маслом		180	6,1	10,9	41		160,2	-	-	-	-	1,86	87,9	-	-
759	Соус красный основной		50	1,3	4,8	4,7		70	-	-	-	-	10	15,3	3,0	-
	Хлеб пшеничный 1 сорт		80	7,2	1,0	43,8		120	0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42
942	Чай с сахаром		200	0,2	-	15,0		65	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ИТОГО		610	26,5	35	106,2		537,2	0,12		0,012		37,86	201,2	20,3	1,82
2 день																
Завтрак 1-4 класс																
Стр.16 3,табл. 8	Каша рисовая молочная(вязк ая)с маслом сливочным	200/10		5,2	3,4	30,8	184		0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,08	0,5
№3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30/5/15		4,7	12,64	60,11	123		0,17		0,15	5,45	21,59	21,7	42,91	1,74
№ 959	Какао с молоком	200		4,9	5,0	32,5	190			0,96	0,01		89,71	89,51		
	Яблоко	170		0,7	0,7	17,2	82,7									
	Итого	630		15,5	21,74	140,61	579,7		0,25	1,53	0,21	5,86	177,35	191,07	61,93	2,24
Завтрак 5- 11 класс																
611	Котлета п\ф		80	12,44	9,24	12,56		183,0	0,08	0,12	23,0	-	35,0	133,1	25,7	1,20
402,685	Каша гороховая		180	14,6	1,0	28,6		182,2	0,08	-	28,0	-	6,5	49,6	28,16	1,48
759	Соус красный основной		50	1,3	4,8	4,7		70	-	-	-	-	10	15,3	3,0	-
	Хлеб пшеничный 1 сорт		80	7,2	1,0	43,8		120	0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42
868	Компот из сухофруктов		200	0,04	-	24,76		88,7	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	ИТОГО		590	35,58	16,04	114,42		643,9	0,29	1,2	51,012		57,9	201,6	74,16	4,28

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день																
Завтрак 1-4 класс																
619	Тефтели п\ф	100		11,8	12,9	14,9	123,3		0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	28,4	1,29
Табл.8, стр.162	Каша гречневая	150		8,4	10,8	41,3	168,5		0,22	-	0,02	-	26,3	250,2	81,0	4,73
759	Соус красный основной	50		1,3	4,8	4,7	70		-	-	-	-	10	15,3	3,0	-
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		7,2	1,0	43,8	80		0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42
883	Кисель	200		0,6		31,6	106		0,2	0,1	82,1	-	-	1,64	0,9	-
	ИТОГО	560		29,3	29,5	136,3	547,8		0,61	1,23	133,132		94,1	408,54	130,6	7,44
Завтрак 5-11 класс																
619	Тефтеля п\ф		100	11,8	12,9	14,9		123,3	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	28,4	1,29
Табл.8, стр.162	Каша гречневая		180	10	13,0	43,4		245	0,24	-	0,03	-	17,3	278	90,0	5,26
759	Соус красный основной		50	1,3	4,8	4,7		70	-	-	-	-	10	15,3	3,0	-
	Хлеб пшеничный 1 сорт		80	7,2	1,0	43,8		120	0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42
883	Кисель		200	0,6	-	31,6		106	0,2	0,1	82,1	-	-	1,64	0,9	-
	ИТОГО		610	30,9	31,7	138,4		664,3	0,63	1,23	133,142		85,1	436,34	139,6	7,97

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день																
Завтрак 1-4 класс																
645	Плов из мяса птицы	150		12,1	11,8	27,1	305		0,3	1,8		5,4	23,6	-	-	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	60		8	1,0	48	99,3		0,1	-	0,001	-	-	-	17,1	1,35
	Ватрушка с творогом	100		8	0,5	72	320									
868	Компот из кураги	200		1,2	-	31,6	126		0,01	0,4	0,35	-	16,11	14,6	10,5	0,33
	ИТОГО	510		29,3	13,3	178,7	850,3		0,41	2,2	0,351	5,4	39,71	14,6	27,6	3,58
Завтрак 5-11 класс																
645	Плов из мяса птицы		200	16,1	15,7	36,1		357,3	0,4	2,4		7,2	31,4	-	-	2,5
	Хлеб ржано- пшеничный		80	11	1,3	56		140	0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42
	Ватрушка с творогом		100	8	0,5	72		320								
868	Компот из кураги		200	1,2	-	31,6		126	0,01	0,4	0,35	-	16,11	14,6	10,5	0,33
	ИТОГО		580	36,3	17,5	195,7		943,3	0,53	2,8	0,362	7,2	47,51	14,6	27,8	4,25

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день																
Завтрак 1-4 класс																
Табл.32, стр.620	Нарезка из огурца	60		0,3	0,08	1,1	4		0,02	6	0,04	0,07	18	35	11	0,4
642	Рагу из птицы	200		2,5	3,39	9,63	355,21		1,7				32,0	144,4	48,4	2,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		6,8	0,8	41,6	80		0,1	-	0,001	-	-	-	17,1	1,35
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	-	24,76	88,7		0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
	ИТОГО	520		9,64	4,27	77,09	527,91		1,83	7,08	0,041	0,07	56,4	183	76,5	4,33
Завтрак 5-11 класс																
Табл.3 2,стр.6 20	Нарезка из огурца		100	0,35	0,08	1,1		9	0,03	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6
642	Рагу из птицы		250	3,1	4,2	11,6		415,0	2,1				36,0	151,2	52,6	3,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт		80	7,2	1,0	43,8		120	0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42
868	Компот из сухофруктов		200	0,04	-	24,76		88,7	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	ИТОГО		630	10,69	5,28	81,26		632,7	2,26	11,0 8	0,072	0,1	65,4	196,8	83,9	6,0

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день																
Завтрак 1-4 класс																
659	Котлета по-киевски	128		10,02	12,75	8,9	180		0,03	-	16		31,2	114,4	16	1,44
413	Макароны отварные с маслом	150		5,1	9,15	34,2	120,2		-	-	-	-	1,55	73,3	-	-
759	Соус красный основной	50		1,3	4,8	4,7	70		-	-	-	-	10	15,3	3,0	-
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		6,8	0,8	41,6	80		0,1	-	0,001	-	-	-	17,1	1,35
942	Чай с сахаром	200		0,2	-	15,0	65		-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
	ИТОГО	588		23,6	27,5	104,4	515,2		0,13	-	16,001		48,75	203	36,1	3,19
Завтрак 5-11 класс																
659	Котлета по-киевски		128	10,02	12,75	8,9		180	0,03	-	16		31,2	114,4	16	1,44
413	Макароны отварные с маслом		180	6,1	10,9	41		160,2	-	-	-	-	1,65	75,3	-	-
759	Соус красный		50	1,3	4,8	4,7		70	-	-	-	-	10	15,3	3,0	-

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	основной															
	Хлеб пшеничный 1 сорт		80	7,2	1,0	43,8		120	0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42
942	Чай с сахаром		200	0,2	-	15,0		65	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
	ИТОГО		638	24,82	29,45	113,4		595,2	0,15	0	16,012		48,85	205	36,3	3,26

7 день

Завтрак 1-4 класс

Стр.163 ,табл.8	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом сливочным	200/10		8,22	4,88	35,3	226,7			0,57	0,05	-	66,05	79,86	-	-
№3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30/5/15		4,7	12,64	60,11	123		0,17	-	0,15	5,45	21,53	21,7	42,91	1,74
№959	Какао с молоком	200		4,9	5,0	32,5	190		-	0,96	0,01	-	89,71	89,51	-	-
	Апельсин	220		0,9	0,2	8,1	43									
	ИТОГО	680		18,72	22,72	136,01	582,7		0,17	1,53	0,21	5,45	177,29	191,07	42,91	1,74

Завтрак 5-11 класс

619	тефтели		100	11,8	12,9	14,9		123,3	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	28,4	1,29
Таб.8 .стр.162	Каша гречневая рассыпчатая		180	10	13,0	43,4		245	0,24	-	0,03	-	17,3	278,0	90,0	5,26

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
759	Соус красный основной		50	1,3	4,8	4,7		70	-	-	-	-	10	15,3	3,0	-
	Хлеб пшеничный 1 сорт		80	7,2	1,0	43,8		120	0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42
868	Компот из сухофруктов		200	0,04	-	24,76		88,7	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	ИТОГО		610	30,34	31,7	131,56		647,0	0,44	2,21	51,042		91,5	438,3	138,7	8,15

8 день

Завтрак 1-4 класс

591	Гуляш из говядины	80/50		19,7	17,9	4,7	198		0,17	1,28	-	-	24	194,7	26,01	2,3
Табл.8, стр.162	Каша перловая рассыпчатая	150		4,38	9,15	31,05	184,1		0,11	-	0,02	-	46,9	201,6	0,02	0,99
	Хлеб ржано- пшеничный	60		8	1,0	48	99,3		0,1	-	0,01	-	-	-	17,1	1,35
868	Компот из кураги	200		1,2	-	31,6	126		0,01	0,4	0,35	-	16,11	14,6	10,5	0,33
	ИТОГО	540		33,28	28,05	115,35	607,4		0,39	1,68	0,38		87,01	410,9	53,63	4,97

Завтрак 5-11 класс

591	Гуляш из говядины		100/50	23,8	19,5	45,7		264	0,21	1,54	-	-	29,4	234,9	31,4	2,8
Табл.8, стр.162	Каша перловая рассыпчатая		180	5,22	10,98	37,3		275	0,12	-	0,03	-	52,2	224,0	0,03	1,1
	Хлеб ржано-		80	11	1,3	56		140	0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	пшеничный															
868	Компот из кураги		200	1,2	-	31,6		126	0,01	0,4	0,35	-	16,1	14,6	10,5	0,33
	ИТОГО		610	41,22	31,78	170,6		805,0	0,46	1,94	0,392		97,7	473,5	59,23	5,65

9 день

Завтрак 1-4 класс

643, 798	Птица тушенная в сметанном соусе	100/50		11,47	9,0	0,1	154		0,03	-	16,0	-	31,20	114,4	16,0	1,44
Таб.8, стр.162	Рис отварной	150		2,8	7,2	28,56	152		0,31	-	0,09	1,0	93,84	261,3	76,81	2,39
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		6,8	0,8	41,6	80		0,1	-	0,001	-	-	-	17,1	1,35
861	Компот из свежих яблок	200		0,6	-	31,4	124		0,01	0,1	0,5	-	28,12	15,0	19,25	3,81
	ИТОГО	560		21,67	17,0	101,66	510		0,45	0,1	16,591	1,0	153,16	390,7	129,16	8,99

Завтрак 5-11 класс

643, 798	Птица тушенная в		120/50	17,21	13,5	0,2		192	0,04	-	20,0	-	39,0	143,0	20,0	1,80
-------------	---------------------	--	--------	-------	------	-----	--	-----	------	---	------	---	------	-------	------	------

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	сметанном соусе															
Таб.8, стр.162	Рис отварной		180	3,44	8,64	34,24		258	0,33	-	0,11	1,2	95,16	273,41	80,08	3,01
	Хлеб пшеничный 1 сорт		80	7,2	1,0	43,8		120	0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42
861	Компот из свежих яблок		200	0,6	-	31,4		124	0,01	0,1	0,5	-	28,12	15,0	19,25	3,81
	ИТОГО		630	28,45	23,14	109,64		694,0	0,5	0,1	20,622	1,2	162,28	431,41	136,63	10,04

10 день

Завтрак 1-4 класс

140	Рыба припущенная	80/20		15,5	0,95	0,25	220		0,04	1,13	6,0	-	15,6	131,9	7,5	0,41
299	Картофельное пюре	150		3,15	8,25	21,75	102		0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,10	0,25
	Хлеб ржано- пшеничный	60		8	1,0	48	99,3		0,1	-	0,001	-	-	-	17,1	1,35
1014	Напиток из плодов шиповника	200		0,4 /	-	23,6	94		0,01	15,0	-	-	10,91	2,96	2,96	4,4

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ИТОГО	510		27,05	10,2	93,6	515,3		0,18	17,14	6,19	0,44	140,1	208,18	38,66	6,41
Завтрак 5-11 класс																
140	Рыба припущенная		100/20	19,4	1,19	0,31		260	0,05	1,41	7,5	-	19,5	164,8	9,4	0,51
299	Картофельное пюре		180	3,78	9,99	26,1		130,8	0,08	1,06	0,21	0,49	126,6	76,31	13,12	0,28
	Хлеб ржано- пшеничный		80	11	1,3	56		140	0,12	-	0,012	-	-	-	17,3	1,42
1014	Напиток из плодов шиповника		200	0,4	-	23,6		94	0,01	15,0	-	-	10,91	2,96	2,96	4,4
	ИТОГО		580	34,58	12,48	106,01		624,8	0,26	17,47	7,722	0,49	157,01	244,07	42,78	6,61

Список литературы:

1. СанПиН 2.4.5.24-09-08
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
3. А.И. Знобнов, В.А.Цыганенко: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах
4. Здоровая жизнь Громов В.И., Васильев Г.А www.bibliotekar.ru/605/24.htm
5. О режиме питания www.tktest.ru/025/11/def.aspx
6. Кулинарная книга Диетолога www.sunduk.ru/receipts

