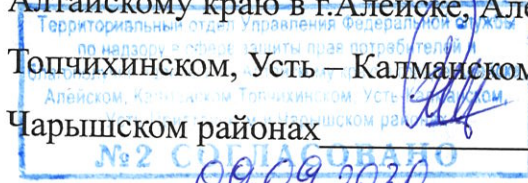


СОГЛАСОВАНО
И.о.начальника ТО Управления

Роспотребнадзора по

Алтайскому краю в г.Алейске, Алейском, Калманском,
Топчихинском, Усть – Калманском, Усть – Пристанском и
Чарышском районах



09.09.2020

З.Р Рожнев

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Новобурановская средняя
общеобразовательная школа» Усть-Калманского
района

З.С.С.



Д.Сорокина Н.П.
ДОКУМЕНТОВ

Примерное

21 - дневное меню для школьного питания (1-4 классы)

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Новобурановская средняя общеобразовательная школа»

+ согласовано

отпр. 09.09.20 З.Р

	№ рецептурный	Наименование блюда	Масса порции в гр. 7 – 11 лет	Витамины и микроэлементы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки	Жиры	Углеводы	
					7-11/11-18 лет	7-11/11-18 лет	7-11/11-18 лет	
1 день								
1	72	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	Ca 112,25, Mg 24,08, Fe 1,13, C 14,88, B1 0,05, B2 0,05	2,4	5,2	10,3	100
2	525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3,94, Fe 0,04	0,2	0,0	12,4	58
3	12	Сыр	30	Ca 264, Mg 10,5, P 100, Fe 0,2, B1 0,01, B2 0,24, A 78	7,6	7,6	9,7	120
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	127
5		Ватрушка с творогом	100	Ca 100,95, Mg 18,88, Fe 0,98, C 0,27, B1 0,14, B2 0,17	10,8	11,8	48	341,4
		Итого:			24,8	25,8	107,1	745,4
2 день								
1	356	Котлета мясная паровая	90	Ca 39,38, Mg 28,92, P 149,74, Fe 1,35, C 0,14, B1 0,09, A 25,88	14,6	13,3	15	258
2	380	Картофельное пюре	200/10	Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34	4,2	9,5	29,8	218
3	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
4	499	Компот из сухофруктов витаминизиров.	200	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B1 0,01	1,04	0,0	26,96	107,44
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	127

6	915	Апельсин	100	Ca 34 , Mg 13, Fe 0,3, C 60,B1 0,04,B2 0,03	0,9	0,2	8,1	43
		Итого:			33,94	26,6	110,76	797,44
3 день								
1	210	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	Ca 107,26, Mg 50,18, Fe 1,4, C 0,46, B1 0,22, B2 0,12	8,45	12,03	32,33	281,18
2	534	Какао с молоком	200	Ca 122, Mg 14, P 90, Fe 0,56, B1 0,04,A 0,01	6,2	6,4	22,36	169,82
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08,B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
				Ca , Mg , Fe , C ,B1 ,B2				
		Итого:			18,45	19,63	81,39	578
4 день								
1	95	Суп картофельный с рыбными консервами в масле	250	Ca 45,3, Mg 47,35, Fe 1,26, C 9,11, B1 0,1,A 15, P 176,53	13,62	15	27,3	465
2	527	Чай с лимоном	200/15/7	C 0,8, Ca 5,54, Fe 0,08	0,3	0	15,2	60
3		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
4		Булочка	50	Ca 24,63, Mg 7,02, Fe 0,49, C 0,07,B1 0,05,B2 0,05	2,95	3,8	29	161,9
		Итого:			17,72	16,2	69,2	652
5 день								
1	37	Салат из квашеной капусты	100	Ca 41,6, Mg 14,2, P 30,6 Fe 0,58, C 25, B1 0,02	1,3	5,0	8,0	84
2	364	Плов из птицы (курица)	200/100	Ca 56,38, Mg 59,58, P 249 ,13 Fe 2,74, C1,26, B1 0,08, A 60	15,2	13,0	36,2	330
3	541	Напиток из плодов	200	Ca 11,8, Mg 4,72, Fe 0,54, C 52,	0.4	0,0	23,6	94

		шиповника		B1 0,02, B2 0,04				
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
5		Яблоко	100	Ca 16, Mg 9, Fe 2,2, C 10, B1 0,03, B2 0,02	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:			23,06	23,4	133,3	843,9
6 день								
1	358	Тефтели мясные	80	Ca 57,8, Mg 28,4, P 47,63, Fe 0,8, C 18,46, B1 0,06	8,6	17,5	9,0	240
2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	Ca 17,3, Mg 90, P 278, Fe 526, B1 0,24, A 0,02	11,6	10,4	56,8	360
4	525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3.94, Fe 0.04	0,2	0,0	15	58
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			25,5	31,5	111,7	829
7 день								
1	301	Сосиска отварная	60	Ca 14,4, Mg 12, P 95,4, Fe 1,08, B1 0,024	11	12	1,6	226
2	377	Макаронны отварные с маслом	200/5	Ca 6,48, Mg 28,16, P 49,56, Fe 1,48, B1 0,08, A 28	7	10,6	38,96	326
3	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
4	499	Компот из сухофруктов витаминизирован.	200	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B1 0,01	1,04	0	26,96	107

5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			24,14	26,2	98,42	830

8 день

1	308	Гуляш мясной	100	Ca 29,4, Mg 31,39, P 234,98, Fe 2,8, B1 0,21, C 1,54	13,9	6,5	4	132
2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	202	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200/10	Ca 46,4, Mg 17,9, Fe 1,2, C 5,65, B1 0,06, A1,3, E 0,4	6.0	8,0	42,6	272
4	489	Кисель из концентрата	200	Ca 8,76, Mg 2,16, Fe 0,14, C 0,58	0.0	-	19,6	80
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Банан	100	Ca 8, Mg 42, Fe 0,6, C 10, B1 0,04, B2 0,05	1,5	0,5	21	96
		Итого:			26,5	18,6	118,1	751

9 день

1	93	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	Ca 264, Mg 10,5, P 100, Fe 0,2, C,21, B1 0,01, A 78	2,4	5,5	17,86	134
2	12	Сыр	30	Ca 264, Mg 10.5, P 100, Fe 0.2, B1 0.01, B2 0.24, A78	7,6	7,6	9,7	120
3	525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3.94, Fe 0.04	0,2	0,0	12,4	58
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
5		Булочка с шоколадом	100	Ca 59,03, Mg 16,1, Fe 1,08, C 0,19, B1 0,12, B2 0,12	11,3	8	34,2	334
		Итого:			25,3	22,3	100,86	773

10 день

1	286	Котлета рыбная	75	Ca 47,3, Mg 21,1, P 157,7, Fe 0,59, C 0,82, B1 0,06, A 21	10,59	10,39	12,64	192,3
2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	380	Картофельное пюре	200/10	Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34	4,2	9,5	29,8	218
4	489	Кисель витаминизированный	200	Ca 8,76, Mg 2,16, Fe 0,14, C 0,58	1,36	0	19,6	80
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			21,25	23,49	92,94	661,3

11 день

1	128	Суп молочный с вермишелью	250	Ca 205,93, Mg 30,13, P 180,35, Fe 0,66, C 1,14, B 10,11, A 49	7	7,9	24,7	141
2	12	Сыр (нарезка порц)	30	Ca 264, Mg 10.5, P 100, Fe 0.2, B1 0.01, B2 0.24, A 78	7,6	7,6	9,7	120
3	11	Масло сливочное (порц)	20	Ca 2,0, P 4, A 118	0,2	16,6	0,12	154
4	525	Чай с сахаром	200	Ca 3.94, Fe 0.04	0,2	0	12,4	58
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			18,8	33,3	73,62	600

12 день

1	308	Гуляш мясной	100	Ca 29,4, Mg 31,39, P 234,98, Fe 2,8, B1 0,21, C 1,54	13,9	6,5	4	132
---	-----	--------------	-----	------------------------------------------------------	------	-----	---	-----

2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	Ca17,3, Mg 90, P 278, Fe 526, B1 0,24, A 0,02	11,6	10,4	56,8	360
4		Сок фруктовый (яблочный)	200	Ca 14, Mg 8, Fe 2,8, C 4, B1 0,02, B2 0,02	1	0	21,2	88
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			31,6	20,5	112,9	751

13 день

1	25	Нарезка из свежих овощей	100	Ca 21,85, Mg 13,3, P 40,02, Fe 0,57, C 9,5, B1 0,03	1,4	4,1	3,3	57
2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	380	Картофельное пюре	200/10	Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34	4,2	9	29,8	218
4	532	Кофейный напиток на молоке	200	Ca 141,48, Mg 30, Fe 1,74, C 0,6, B1 2,4, B2 0,14	5	7,2	57,4	304
5	268	Рыба припущенная	100	Ca 14,25, Mg 11,25, P 150, 63, Fe 0,51, C 0,56, B1 0,06, A 7,5	18,6	1,2	0	84
6		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			34,3	25,1	121,4	834

14 день

1	83	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	Ca 43,33, Mg 22,25, Fe 0,8, C 18,46, B1 0,06, P 47,63	2	4,3	10	88
2	527	Чай с лимоном	200	C 0,8, Ca 5,54, Fe 0,08	0,3	0	15,2	60
3		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1	3,8	1,2	26,7	127

				0.08, B2 0.023				
4	550	Оладьи с повидлом	150/20	Ca 68,63, Mg 21,23, Fe 1,68, C 0,44, B1 0,15, B2 0,11	10,8	10,5	45,8	280
5		Груша	100	Ca 68,63, Mg 21,23, Fe 1,68, C 0,44, B1 0,02, B2 0,03	0,4	0,3	10,3	47
		Итого:			17,3	16,3	108	602
15 день								
1	358	Тефтели мясные	80	Ca 57,8, Mg 28,4, P 47,63, Fe 0,8, C 18,46, B1 0,06	8,6	17,5	9	240
2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	377	Макароны отварные с маслом	200/5	Ca 6,48, Mg 28,16, P 49,56, Fe 1,48, B1 0,08, A28	7	10,6	38,96	326
4	499	Компот из сухофруктов	200	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B1 0,01	1,04	0	26,96	107
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			21,74	31,7	105,8	844
16 день								
1	25	Нарезка из свежих помидор и огурцов	100	Ca 18,68, Mg 16,26, P 34,61, Fe 0,74, C 16,76, B1 0,05	1,4	4,1	3,3	57
2	363	Курица тушенная в соусе	100	Ca 11,75, Mg 11,36, Fe 0,91, C 2,1, B1 0,04, B2 0,08	16,7	9,7	0,5	156
3	373	Рис припущенный	200	Ca 8,16, Mg 35,12, Fe 0,72, B1 0,06, B 2 0,04	4,8	8	39,4	252
4	541	Напиток из шиповника	200	Ca 11,8, Mg 4,72, Fe 0,54, C 52, B1 0,02, B2 0,04	0,4	0	23	94

5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			27,1	23	92,9	686

17 день

1	342	Голубцы с мясом	215	Ca 335,12, Mg 47,21, Fe 2,69, C 47,43, B1 0,11, B2 0,15	17,2	13,4	13,2	250
2	380	Картофельное пюре	200/10	Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34	4,2	9	29,8	218
3	489	Кисель	200	Ca 8,76, Mg 2,16, Fe 0,14, C 0,58	0		19,6	80
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
5	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
		Итого:			26,5	26	93,5	719

18 день

1	356	Котлета	90	Ca 39,38, Mg 28,92, P 149,74, Fe 1,35, C 0,14, B1 0,09, A 25,88	14,6	13,9	15	258
2	202	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200/10	Ca 46,4, Mg 17,9, Fe 1,2, C 5,65, B1 0,06, A1,3, E 0,4	6,0	8,0	42,6	272
3	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
4	534	Какао с молоком	200	Ca 122, Mg 14, P 90, Fe 0,56, B1 0,04, A 0,01	6,2	6,4	22,36	169,82
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			31,9	31,9	110,86	870,82

19 день

1	268	Рыба припущенная	100	Ca 14,25, Mg 11,25, P 150,63 Fe 0,51, C 0,56, B1 0,06, A 7,5	18,6	1,2	0	84
2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	201	Каша пшеничная	200/15	Ca 35,2, Fe 2,12, C 1,25, B1 0,14, B2 0,04	6,2	12,4	12,6	358
4		Сок фруктовый (яблочный)	200	Ca 14, Mg 8, Fe 2,8, C 4, B1 0,02, B2 0,02	1	0	21,2	88
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			30,9	17,2	64,7	701

20 день

1	166	Капуста тушенная с колбасными изделиями	200	Ca 314,42, Mg 38,1, P 199,31, Fe 1,76, C 50,14, B1 0,12, B2 0,12	8,8	16,8	25,8	289,6
2	380	Картофельное пюре	200/10	Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34	4,2	9	29,8	218
3	534	Какао с молоком	200	Ca 122, Mg 14, P 90, Fe 0,56, B1 0,04, A 0,01	6,2	6,4	22,36	169,8
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
5		Яйцо отварное	1 шт	Ca 17,06, Mg 12,1, P 35,7, Fe 0,7, C 1, B1 0,04	1,5	4,2	9,8	73,5
		Итого:			24,5	37,6	114,46	877,9

21 день

1	356	Суп картофельный с фасолью	250	Ca 38,08, Mg 35,3, Fe 2,03, P 87,8, C 5,81, B1 0,23	6,2	5,6	22,3	167
2	568	Сосиска, запеченная в тесте	100	Ca 4,8, Mg 8,2, Fe 6,8, P 1,8	11,4	13	19,3	244

3	527	Чай с лимоном	200	С 0,8, Са 5,54, Fe 0,08	0,3	0	15,2	60
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Са 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, В1 0.08, В2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
	Итого:				21,7	19,8	83,5	598
Всего за 21 день:					527	516,12	2105,41	15544,76
Среднее за один день:					25,1	24,58	100,26	740,23

Соль для приготовления используется йодированная.

Ссылка:

Меню составлено на основании следующих документов:

1. Методические рекомендации № 0100/8605-07-34 «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания».
2. Лапшина В.Т. (ред.) Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях. М.: Экономика, 1973, 433с.