

СОГЛАСОВАНО

И.о. Начальника ТО Управления  
Роспотребнадзора по  
Алтайскому краю в г.Алейске, Алейском,  
Калманском, Топчихинском, Усть-Калманском,  
Усть-Пристанском и Чарышском и  
районах

З.Р. Рожнев

№2 СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Новобурановская  
СОШ»

Н.П. Сорокина



МБОУ «Новобурановская СОШ» Усть-Калманского района  
Примерное меню на 10 дней

| №<br>рецепт<br>урный | Наименование блюд                      | Масса<br>порции | Витамины и микроэлементы  | Пищевые вещества (г) |           |             | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(Ккал) |
|----------------------|--|-----------------|---|----------------------|-----------|-------------|--|
|                      |  |                 |   | Б                    | Ж         | У           |  |
| <b>1-й день</b>      |  |                 |   |                      |           |             |  |
| 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                                      |
| 525                  | Чай с сахаром                          | 200/15          | Ca 3,94, Fe 0,04  | 0,2                  | 0,0       | 12,4        | 58                                       |
| 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                                      |
|                      | Хлеб пшеничный I сорт                  | 75              | Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023                    | 3,8                  | 1,2       | 26,7        | 127                                      |
|                      | <b>Итого:</b>                          |                 |   | <b>14</b>            | <b>14</b> | <b>59,1</b> | <b>405</b>                               |
| <b>2-й день</b>      |  |                 |   |                      |           |             |  |
| 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                                      |
| 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                                      |
| 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                                       |

|     |   |          |   |              |              |               |               |
|-----|---|----------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 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        |
|     | 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           |
|     | <b>Итого:</b>                                 |          |   | <b>24,94</b> | <b>26,4</b>  | <b>102,66</b> | <b>754,44</b> |
|     | <b>3-й день</b>                               |          |   |              |              |               |               |
| 210 | Каша молочная пшенная 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        |
| 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        |
|     | 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           |
|     | <b>Итого:</b>                                 |          |   | <b>18,45</b> | <b>19,63</b> | <b>81,39</b>  | <b>578</b>    |
|     | <b>4-й день</b>                               |          |   |              |              |               |               |
| 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           |
| 527 | Чай с сахаром и лимоном                       | 200/15/7 | C 0,8, Ca 5,54, Fe 0,08                                     | 0,3          | 0            | 15,2          | 60            |
|     | 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           |
|     | <b>Итого:</b>                                 |          |   | <b>17,72</b> | <b>16,2</b>  | <b>69,2</b>   | <b>652</b>    |
|     | <b>5-й день</b>                               |          |   |              |              |               |               |
| 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            |
| 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           |
| 541 | Напиток из плодов шиповника                   | 200      | Ca 11,8, Mg 4,72, Fe 0,54, C 52, B1 0,02, B2 0,04           | 0,4          | 0,0          | 23,6          | 94            |
|     | 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           |
|     | <b>Итого:</b>                                 |          |   | <b>20,7</b>  | <b>19,2</b>  | <b>94,5</b>   | <b>635</b>    |
|     | <b>6-й день</b>                               |          |   |              |              |               |               |
| 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           |

|     |  |        |  |              |             |              |            |
|-----|--|--------|--|--------------|-------------|--------------|------------|
| 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         |
| 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        |
| 525 | Чай с сахаром                          | 200/15 | Ca 3.94, Fe 0.04                                       | 0,2          | 0           | 15           | 58         |
|     | 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        |
|     | <b>Итого:</b>                          |        |  | <b>25,5</b>  | <b>31,5</b> | <b>111,7</b> | <b>829</b> |
|     | <b>7-й день</b>                        |        |  |              |             |              |            |
| 301 | Сосиска отварная                       | 60     | Ca 14,4, Mg 12, P 95,4, Fe 1,08, B1 0,024              | 11           | 12          | 1,6          | 226        |
| 377 | Макароны 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        |
| 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         |
| 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        |
|     | 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        |
|     | <b>Итого:</b>                          |        |  | <b>24,14</b> | <b>26,2</b> | <b>98,42</b> | <b>830</b> |
|     | <b>8-й день</b>                        |        |  |              |             |              |            |
| 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        |
| 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         |
| 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        |
| 489 | Кисель из концентрата                  | 200    | Ca 8,76, Mg 2,16, Fe 0,14, C 0,58                      | 0            | -           | 19,6         | 80         |
|     | 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        |
|     | <b>Итого:</b>                          |        |  | <b>25</b>    | <b>18,1</b> | <b>97,1</b>  | <b>655</b> |
|     | <b>9-й день</b>                        |        |  |              |             |              |            |
| 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        |

|     |                                   |        |   |              |               |               |                |
|-----|-----------------------------------|--------|---|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 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            |
| 525 | Чай с сахаром                     | 200/15 | Ca 3.94, Fe 0.04  | 0,2          | 0,0           | 12,4          | 58             |
|     | 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            |
|     | <b>Итого:</b>                     |        |   | <b>14</b>    | <b>14,3</b>   | <b>66,66</b>  | <b>439</b>     |
|     |                                   |        |   |              |               |               |                |
|     | <b>10-й день</b>                  |        |   |              |               |               |                |
| 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          |
| 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             |
| 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            |
| 489 | Кисель витаминизированный         | 200    | Ca 8,76, Mg 2,16, Fe 0,14, C 0,58                         | 1,36         | 0             | 19,6          | 80             |
|     | 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            |
|     | <b>Итого:</b>                     |        |   | <b>21,25</b> | <b>23,49</b>  | <b>92,94</b>  | <b>661,3</b>   |
|     |                                   |        |   |              |               |               |                |
|     | <b>Итого за 10 дней</b>           |        |   | <b>205,7</b> | <b>209,02</b> | <b>873,67</b> | <b>6438,74</b> |
|     | <b>Среднее значение за 1 день</b> |        |   | <b>20,57</b> | <b>20,9</b>   | <b>87,37</b>  | <b>643,87</b>  |

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 рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях. М.: Экономика, 1973, 433с.