

Утверждаю:
 Директор школы
 _____ Ростовцева Л.Н.

Приказ № 160/5 от «01» сентября 2022г

Примерное двадцатидневное меню на осенне-зимний период 2022-2023 учебный год для школьников МКОУ "Луковская сош" Панкрушихинского района Алтайского края (включая филиал Романовская оош) Возраст 11 лет и старше
 Меню разработано на основе «Сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания», издательство ООО Фирма «Партнер», г. Уфа, 2021г

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник-1													
	Завтрак													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0	0,05	0	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
85	Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321	0	0,08	0,07	0,05	26,96	0	10,57	0,91
366	Сыр (порциями)	30	7,9	8	0	105	0	0,01	0,11	0,21	300	0	16,5	0,21
	Итого:	650	23,24	22,11	225,36	728,7	0	0,25	0,22	10,55	393,44	0	76,42	4,11
	Вторник-1													
	Завтрак													
55	Салат из моркови с курагой и изюмом	100	1,8	0,1	23,7	108	0	0,05	0,07	4,12	37,71	0	39,56	0,88
332	Макаронные изделия отварные	220/10	8	8,1	48,9	311	0	0,09	0,03	0	13,93	0	10,72	1,09
593 (3)	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0	0,012	0,013	1,36	2,93	0	4,48	0,2
164	Котлета мясная из полуфабриката	100	11,9	7,9	12,2	170	0	0,11	0,07	16,5	21,02	0	26,52	1,02
693 (3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0	0,06	0,19	0,11	14,19	0	8,07	0,89
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4

	Итого:	740(10)	28,33	19,2	152,91	922,2	0	0,432	0,413	22,09	105,88	0	112,45	5,48
	Среда-1													
	Завтрак													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0	0,21	0	5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	4	14	0	10	2,8
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/ 15	6,4	12,5	14,6	201	0	0,05	0,06	0,07	107,5	0	15,4	0,68
	Итого:	550/10/ 15	18,42	18,48	84,94	592,75	0	0,37	0,1	9,88	175,65	87,18	83,8	6,91
	Четверг-1													
	Завтрак													
520 (3)	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	0	0,18	0,16	15,91	54,58	0	43,55	1,58
593(3)	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0	0,012	0,013	1,36	2,93	0	4,48	0,2
371	Рыба припущенная	120	21,2	1,2	0,7	99	0	0,01	0,01	0,11	1,95	0	1,75	0,05
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,6	86	0	0,02	0,03	26,75	48,05	0	14,46	0,59
	Итого:	770	33,83	16,5	90,21	638,2	0	0,332	0,253	44,13	129,61	0	87,34	4,22
	Пятница-1													
	Завтрак													
132	Рассольник «Ленинградский»	300	2,9	6	18,9	148	0	0,09	0,08	8,05	27,65	27,82	1,04	0
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0,06	0
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
741	Ватрушка с повидлом	70	7,4	5,4	28,7	198	0	0,06	0,09	0,04	36,81	10,43	0,66	0
366	Сыр (порциями)	30	7,9	8	0	105	0	0,01	0,11	0,21	300	0	16,5	0,21
	Итого:	670	23,73	20,1	101,41	69,92	0	0,27	0,32	8,3	381,04	61,35	19,66	0,21
	Понедельник-2													
	Завтрак													
297	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	14,7	11,9	64,4	455	0	0,44	0,22	0	24,26	0	226,15	7,76

593 (3)	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0	0,012	0,013	1,36	2,93	0	4,48	0,2
164	Котлета мясная из полуфабриката	100	11,9	7,9	12,2	170	0	0,11	0,07	16,5	21,02	0	26,52	1,02
693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0	0,03	0,13	0,52	110,37	0	26,97	0,88
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
247	Овощи натуральные соленые (порциями)	50	0,4	0,1	0,9	7	0	0,01	0,01	2,5	11,5	0	7	0,3
	Итого:	720/10	39,73	26,2	128,41	940,2	0	0,712	0,483	20,88	186,18	0	314,22	11,56
	Вторник-2													
	Завтрак													
366	Сыр (порциями)	30	7,9	8	0	105	0	0,01	0,11	0,21	300	0	16,5	0,21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0	0,11	0	8,25	24,60	66,65	27	1,09
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
85	Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321	0	0,08	0,07	0,05	26,96	0	10,57	0,91
	Итого:	650	24,12	20,04	117,25	730,95	0	0,31	0,22	8,51	373,66	66,65	77,17	4,01
	Среда-2													
	Завтрак													
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1	5	8,3	85	0	0,02	0,03	4,19	27,02	0	15,15	1,45
520 (3)	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	0	0,18	0,16	15,91	54,58	0	43,55	1,58
593 (3)	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0	0,012	0,013	1,36	2,93	0	4,48	0,2
462	Тефтели	120	9,2	13,5	11,6	207	0	0,02	0,05	0,28	12,86	0	19,21	0,81
693 (3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0	0,06	0,19	0,11	14,19	0	8,07	0,89
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
	Итого:	770	21,53	28,9	118,71	840,2	0	0,402	0,483	21,85	127,68	0	113,56	6,33
	Четверг-2													
	Завтрак													
309	Каша молочная кукурузная вязкая	250/10	8,2	8,8	51,3	307	0	0,02	0,12	0,24	108,26	0	12,24	0,11
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4

366	Сыр (порциями)	30	7,9	8	0	105	0	0,01	0,11	0,21	300	0	16,5	0,21
747	Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте	70	6,6	8	18,8	177	0	0,01	0,03	0	9,14	0	5,04	0,62
	Итого:	620/10	28,43	25,5	117,91	789,20	0	0,15	0,3	0,45	439,50	0	56,88	2,74
	Пятница-2													
	Завтрак													
2	Салат из свежей свеклы с морской капустой и растительным маслом	100	1,5	3,3	6,9	67	0	0,02	0,04	2	54,6	0	38,14	3
333	Макаронные изделия с тертым сыром	230	13,1	19,6	42,1	407	0	0,09	0,12	0,16	243,31	0	22,31	1,16
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	4	14	0	10	2,8
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
	Итого:	600	21,13	23,6	103,01	731	0	0,22	0,2	4,36	328,01	0	93,55	8,36
	Понедельник-3													
	Завтрак													
769	Булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	0	0,06	0,03	0	13,66	0	8,46	0,72
76	Гренки с сыром	50	7,9	7,2	27,5	214	0	0,07	0,07	0,04	127,58	0	24,16	1,18
128	Щи по-уральски с крупой	300	2,1	50,2	8	94	0	0,03	0,03	9	35,04	0	18,48	0,69
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
	Итого:	720	22,63	23,5	133,71	836,2	0	0,27	0,17	9,04	198,38	0	74,2	4,39
	Вторник-3													
	Завтрак													
21	Салат «Здоровье»	100	1,7	4,5	8,6	87	0	0,05	0,05	8,04	31,77	0	28,94	1,02
492	Плов из курицы	250	22,8	29	40,2	521	0	0,07	0,11	0,76	25,01	0	46,94	2,08
639 (3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0	0,06	0,19	0,11	14,19	0	8,07	0,89
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
	Итого:	620	30,53	34,3	113,51	903,2	0	0,29	0,39	8,91	87,07	0	107,05	5,39
	Среда-3													
	Завтрак													
87	Суп рыбный	250	10,32	10,09	17,2	200,89	0	0	0	10,93	54,36	0	56,82	1,52

302	Каша рисовая молочная вязкая	250/10	7,2	9,9	48,9	319	0	0,07	0,17	0,26	144,75	0	40,68	0,67
693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0	0,03	0,13	0,52	110,37	0	26,97	0,88
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
773	Булочка «Веснушка»	50	3,9	2,9	26,8	152	0	0,05	0,02	0	8,03	0	5,63	0,45
	Итого:	570/10	20,23	16,8	123,21	741,2	0	0,26	0,36	0,78	279,25	0	96,38	3,4
	Среда-4													
	Завтрак													
436	Жаркое по-домашнему	240	24,3	24,2	23,5	416	0	0,14	0,19	3,26	35,65	0	59,35	4,54
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
247	Овощи натуральные соленые (порциями)	50	0,4	0,1	0,9	7	0	0,01	0,01	2,5	11,5	0	7	0,3
	Итого:	560	30,43	25	72,21	623,2	0	0,26	0,24	5,76	69,25	0	89,45	6,64
	Четверг-4													
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/ 15	6,4	12,5	14,6	201	0	0,05	0,08	0,11	158,10	0	18,2	0,72
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0	0,11	0	8,25	24,6	66,65	27	1,09
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0,06	0
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0	0,04	0	14,94	23,9	16,44	13,45	3,29
	Итого:	670/10/ 15	15,22	16,64	100,19	620,29	0	0,31	0,120	23,3	223,18	83,09	81,81	6,5
	Пятница-4													
	Завтрак													
297	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	14,7	11,9	64,4	455	0	0,44	0,22	0	24,26	0	226,15	7,76
593 (3)	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0	0,012	0,013	1,36	2,93	0	4,48	0,2
164	Котлета мясная из полуфабриката	100	11,9	7,9	12,2	170	0	0,11	0,07	16,5	21,02	0	26,52	1,02
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
366	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	0	0,11	0,04	0	16,1	0	23,1	1,4
	Итого:	670/10	32,93	22,8	127,81	863,2	0	0,672	0,343	17,86	70,31	0	280,25	10,78

Использованная литература: Лапина В.Т. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах. 2004г.