

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, филиал в п. Ленский) Возраст 7-11 лет
 Меню разработано на основе «Сборника технологических карт, рецептур 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
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:	770	23,84	22,71	240	795,04	0	0,25	0,22	25,49	417,34	69,67	89,87	7,4
	Вторник-1													
	Завтрак													
55	Салат из моркови с курагой и изюмом	60	1,1	0,1	14,2	65	0	0,03	0,04	2,47	22,63	0	23,73	0,53
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	0	0,09	0,03	0	11,06	0	8,77	0,88
593 (3)	Соус томатный	30	0,4	1,4	2	23	0	0,007	0,009	0,82	1,76	0	2,69	0,12
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:	640/5	25,93	14,6	133,11	786,2	0	0,412	0,383	20,44	87,93	0	94,67	4,92
	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	20/10	1,6	8,5	9,7	124	0	0,03	0,02	0	5,8	0	6,6	0,42
386	Йогурт	120	4,8	1,74	6,96	65,4	0	0,04	0,17	0,71	145,82	0	17,64	0,12
	Итого:	660/10	18,42	16,22	87	581,15	0	0,39	0,23	10,52	219,8	87,18	92,64	6,77
	Четверг-1													
	Завтрак													
520 (3)	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	0	0,16	0,14	13,84	47,47	0	37,87	1,38
593(3)	Соус томатный	30	0,4	1,4	2	23	0	0,007	0,009	0,82	1,76	0	2,69	0,12
371	Рыба припущенная	90	15,9	0,9	0,5	74	0	0,01	0,01	0,08	1,46	0	1,31	0,04
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	60	0,9	3	4,6	52	0	0,01	0,02	16,05	28,83	0	8,68	0,35
	Итого:	650	27,03	12,3	81,61	536,2	0	0,297	0,576	30,79	101,62	0	73,65	3,69
	Пятница-1													
	Завтрак													
132	Рассольник «Ленинградский»	250	2,4	5	15,7	123	0	0,08	0,06	6,71	23,04	0	23,18	0,86
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	50	5,3	3,9	20,5	141	0	0,04	0,06	0,03	26,29	0	7,45	0,47
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
366	Сыр (порциями)	30	7,9	8	0	105	0	0,01	0,11	0,21	300	0	16,5	0,21
	Итого:	720	21,73	18,2	104,65	683,54	0	0,28	0,27	21,89	389,81	16,44	83,68	6,29
	Понедельник-2													
	Завтрак													
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	0	0,31	0,16	0	17,21	0	162,83	5,58

593 (3)	Соус томатный													
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:	630/5	32,43	20,2	108,91	782,2	0	0,577	0,449	20,34	177,93	0	249,11	9,3
	Вторник-2													
	Завтрак													
366	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	0	0,05	0,06	0,07	107,5	0	15,4	0,68
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0	0,09	0	6,6	19,68	53,32	21,6	0,87
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
386	Йогурт	120	4,8	1,74	6,96	65,4	0	0,04	0,17	0,71	145,82	0	17,64	0,12
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:	730/5/10	18,28	12,41	97,62	561,74	0	0,33	0,27	22,32	319	69,76	91,19	6,76
	Среда-2													
	Завтрак													
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,6	3	5	51	0	0,01	0,02	2,52	16,21	0	9,1	0,87
520 (3)	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	0	0,16	0,14	13,84	47,47	0	37,87	1,38
593 (3)	Соус томатный	30	0,4	1,4	2	23	0	0,007	0,009	0,82	1,76	0	2,69	0,12
462	Тефтели	90	6,9	10,1	8,7	156	0	0,02	0,04	0,21	9,64	0	14,41	0,64
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:	650	18,03	21,60	107,11	712,2	0	0,367	0,439	17,5	105,37	0	95,24	5,3
	Четверг-2													
	Завтрак													
309	Каша молочная кукурузная вязкая	180/5	5,9	6,4	36,9	221	0	0,02	0,08	0,17	77,95	0	8,82	0,08
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	50	4,7	5,7	13,4	126	0	0,01	0,02	0	6,53	0	3,6	0,44
	Итого:	530/5	24,23	20,8	98,11	652,2	0	0,15	0,25	0,38	406,58	0	52,02	2,53
	Пятница-2													
	Завтрак													
2	Салат из свежей свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,9	2	4,1	40	0	0,01	0,02	1,2	32,76	0	22,88	1,8
333	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,3	15,3	32,9	318	0	0,07	0,09	0,13	190,42	0	17,46	0,91
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
386	Йогурт	120	4,8	1,74	6,96	65,4	0	0,04	0,17	0,71	145,82	0	17,64	0,12
	Итого:	630	22,53	19,74	97,97	680,4	0	0,23	0,32	6,04	399,1	0	91,08	7,03
	Понедельник-3													
	Завтрак													
366	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	0	0,05	0,06	0,07	107,5	0	15,4	0,68
128	Щи по-уральски с крупой	250	1,8	4,3	6,7	78	0	0,02	0,03	7,5	29,2	0	15,4	0,58
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
338	Фрукты 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:	780/5/10	17,93	14,44	90,61	555,94	0	0,26	0,3	23,22	169,72	16,44	84,99	6,47
	Вторник-3													
	Завтрак													
21	Салат «Здоровье»	60	1	2,7	5,2	52	0	0,03	0,03	4,82	19,06	0	17,36	0,61
492	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	0	0,06	0,09	0,6+1	20	0	37,55	1,67
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:	530	25,23	26,7	102,11	764,2	0	0,26	0,35	5,54	69,35	0	86,08	4,57
	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

	Завтрак													
302	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	35,2	229	0	0,05	0,13	0,19	104,22	0	29,3	0,48
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
338	Фрукты 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:	620/5	18,83	14,7	124,15	717,54	0	0,28	0,32	15,65	262,62	16,44	98,45	6,5
	Среда-4													
	Завтрак													
436	Жаркое по-домашнему	180	18,2	18,2	17,6	312	0	0,1	0,14	2,44	27,49	0	44,51	3,40
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
338	Фрукты 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:	620	24,93	19,6	80,95	585,54	0	0,26	0,19	19,88	84,99	16,44	88,06	8,79
	Четверг-4													
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	0	0,05	0,06	0,07	107,5	0	15,4	0,68
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 фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0,06	0
338	Фрукты 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
386	Йогурт	120	4,8	1,74	6,96	65,4	0	0,04	0,17	0,71	145,82	0	17,64	0,12
	Итого:	780/5/10	18,62	12,98	107,05	630,69	0	0,35	0,27	23,97	318,4	83,09	96,65	6,58
	Пятница-4													
	Завтрак													
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	0	0,31	0,16	0	17,21	0	162,83	5,58
593 (3)	Соус томатный	30	0,4	1,4	2	23	0	0,007	0,009	0,82	1,76	0	2,69	0,12
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:	580/5	28,63	16,8	108,31	705,2	0	0,537	0,279	17,32	62,09	0	215,14	8,52