

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Соколовской СОШ

Зонального района Алтайского края

_____ О.И.Ксибаева

« ____ » _____ 20 ____ г.

Примерное 10-дневное

МЕНЮ

**Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение Соколовская средняя общеобразовательная
школа**

Зонального района Алтайского края

На осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 12 лет (5-11 классы)/.

2022-2023г.

Десятидневное меню

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

№ техн-ой карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калории	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
421	Макароны с сыром	250	5,75/ 7,19	5,61/ 6,51	18,8/ 23,55	181,5	0,09/ 0,11	0,9/ 1,14	30,6/3 8,2	-	161,6/ 202,2	137,9/ 172,5	24,2/ 30,8	0,51/ 0,64
1	Масло сливочное	20	-	12,3/ 16,4	0,15/ 0,20	150	-	-	88,5/1 18,0	-	1,5/2,0	3,0/ 4,0	-	-
693	Чай с лимоном	200	0,3/ 0,3	-	15,2/ 15,2	60	0,04/ 0,04	1,3/ 1,30	0,01/0 ,01	-	122/ 122	90/90	14/ 14	0,56/ 0,56
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8/7, 2	0,8/ 1,0	41,6/ 43,8	219	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Хлеб ржано-пшеничный	30	8/11	1,0/ 1,3	48/ 56	66	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Итого	580				676,5								
2 день														
304	Плов из курицы	250	16,2/ 21,7	12,4/ 16,5	11,3/ 15,2	471	0,1/ 0,13	3,71 /5,2	20,0/ 20,0	-	31,8/ 42,3	151/ 201	35,7/ 48,7	1,52/ 2,09

№ техн-ой карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калории	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Зеленый горошек	100	3,1/ 4,2	0,2/ 0,7	6,5/ 8,1	38,4/40,1	0,18/ 0,20	4,7/ 5,8	-	-	30,8/3 8,08	69,8/ 89,8	28,3/ 35,3	1,62/ 2,3
868	Компот из сухофруктов	200	0,04/ 0,04	-	24,76 /24,7 6	94,20	0,01/ 0,01	1,08 /1,0 8	-	-	6,40/ 6,40	3,6/ 3,6	-	0,18/ 0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8/7, 2	0,8/ 1,0	41,6/ 43,8	219	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Хлеб ржано-пшеничный	30	8/11	1,0/ 1,3	48/ 56	66	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Итого	660				888,6/ 890,3								
3 день														
436	Жаркое по-домашнему	250	21,71 /26,7 3	16,5 5/33, 16	15,02 /20,4 6	296/ 323,75	0,13	5,61	15,00	-	19,44	210,6 3	41,06	2,52
2	Бутерброд с джемом	30/20	13,78	12,6 4	60,11	118	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
693	Какао с молоком	200	3,52/ 3,52	3,72/ 3,72	25,5/ 25,5	142	0,04/ 0,04	1,3/ 1,3	0,01/ 0,01	-	122/ 122	90/90	14/ 14	0,56/ 0,56

№ техн-ой карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калории	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
49	Нарезка из огурца	100	0,3/ 0,6	0,08/ 0,1	1,1/ 1,5	9	0,02/ 0,03	6/ 10	0,04/ 0,06	0,07/ 0,1	18/23	35/42	11/ 14	0,4/ 0,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8/7, 2	0,8/ 1,0	41,6/ 43,8	219	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Итого	660				784/ 811,75								
4 день														
302	Каша пшенная	180	8,4/ 10	10,8/ 13	41,3/ 44,3	340	0,08/ 0,1	1,09 / 1,11	24,7/ 26,2	-	192,1/ 200,1	156,6/ 159,3	23,5/ 26,5	0,3/ 0,5
488	Куры тушеные	100	11,47 /17,2 1	9,0/ 13,5	0,1/ 0,2	154,5	0,03/ 0,04	-	16,0/ 20,0	-	31,20/ 39,0	114,4/ 143,0	16,0/ 20,0	1,44/ 1,80
513	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	24,1	98	0,2	0,1	-	-	-	-	0,9	-
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8/7, 2	0,8/ 1,0	41,6/ 43,8	219	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Хлеб ржано-пшеничный	30	8/11	1,0/ 1,3	48/ 56	66	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Итого	590				877,5								
5 день														

№ техн-ой карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калории	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макароны отварные	180	2,99/ 3,33	6,9/ 7,7	37,2/ 41,4	275	0,28/ 0,31	37,8 /42	37,8/ 42	-	26,3/2 9,3	143,5/ 159,4	52,7/ 58,6	2,08/ 2,31
608	Шницель	100	9,9/ 12,4	7,3/ 9,2	10,0/ 12,5	183	0,08/ 0,1	0,12 /0,1 5	23,0/ 28,7	-	35,0/ 43,7	133,1/ 166,3 8	25,7/ 32,13	1,2/ 1,5
620	Нарезка из помидор	60	0,6/ 0,8	0,1/ 0,1	1,9/ 2,3	12	0,02/ 0,03	6/ 10	0,04/ 0,06	0,07/ 0,01	18/23	35/42	11/ 14	0,4/ 0,6
684	Кисель	200	-	-	31,6/ 31,6	126	0,2/ 0,2	0,1/ 0,1	-	-	-	-	0,9	-
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8/7, 2	0,8/ 1,0	41,6/ 43,8	219	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Хлеб ржано-пшеничный	30	8/11	1,0/ 1,3	48/ 56	66	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Итого	650				881								
6 день														
302	Каша рисовая молочная	250	3,6/ 5,3	9/ 13,5	35,7/ 53,5	399	0,31/ 0,33	-	0,09/ 0,11	1,0/ 1,2	93,84/ 95,16	261,39/ 273,41	76,8 1/8 0,08	2,39/ 3,01
3	Бутерброд с сыром	60/40	6,5/ 9,4	11,6/ 15,8	11,33 /14,6	123	0,01/ 0,01	0,17/ 0,20	39,0/ 52,0	-	176,0/ 176,0	100/ 100	7,0 /7,0	0,20/ 0,20

№ техн-ой карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калории	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	219	0,1/0,12	-	0,001/0,012	-	-	-	17,1/17,3	1,35/1,42
693	Чай с лимоном	200	0,3/0,3	-	15,2/15,2	60	0,04/0,04	1,3/1,30	0,01/0,01	-	122/122	90/90	14/14	0,56/0,56
	Итого	630				801								
7 день														
330	Гороховое пюре	200	10,9/14,6	0,75/1,0	21,5/28,6	182,2	0,07/0,08	-	25,2/28	-	5,8/6,5	44,6/49,6	25,34/28,16	1,33/1,48
608	Шницель	100	9,9/12,4	7,3/9,2	10,0/12,5	183	0,08/0,1	0,12/0,15	23,0/28,7	-	35,0/43,7	133,1/166,38	25,7/32,13	1,2/1,5
78	Свекла отварная (нарезка)	100	0,65/1,08	-	4,04/6,75	42,32	0,04/0,06	6,15/10,25	-	-	13,92/23,20	26,9/41,9	12,1/18,1	0,04/0,06
698	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,7	5	31,8	187	-	-	-	-	34	-	7	-
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	219	0,1/0,12	-	0,001/0,012	-	-	-	17,1/17,3	1,35/1,42

№ техн-ой карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калории	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб ржано-пшеничный	30	8/11	1,0/ 1,3	48/ 56	66	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Итого	710				879,52								
8 день														
520	Картофельное пюре	180	3,15/ 3,78	8,25/ 9,99	21,75/ 26,1	226,8	0,03/ 0,08	0,01 /1,0 6	0,18/ 0,21	0,44/ 0,49	113,59 /126,6	73,32/ 76,31	11,10 /13,1 2	0,25/ 0,28
371	Рыба, тушенная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	90	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,6 1	34,14	0,66
868	Компот из сухофруктов	200	0,04/ 0,04	-	24,76 /24,7 6	94,20	0,01/ 0,01	1,08 /1,0 8	-	-	6,40/ 6,40	3,6/ 3,6	-	0,18/ 0,18
49	Нарезка из огурца	100	0,3/ 0,6	0,08/ 0,1	1,1/ 1,5	9	0,02/ 0,03	6/ 10	0,04/ 0,06	0,07/ 0,1	18/23	35/42	11/ 14	0,4/ 0,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8/7, 2	0,8/ 1,0	41,6/ 43,8	219	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Итого	660				639								
9 день														

№ техн-ой карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калории	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макароны отварные	180	2,99/ 3,33	6,9/ 7,7	37,2/ 41,4	275	0,28/ 0,31	37,8 /42	37,8/ 42	-	26,3/ 9,3	143,5/ 159,4	52,7/ 58,6	2,08/ 2,31
286	Тефтели	100	11,8/ 11,8	12,9/ 12,9	14,9/ 14,9	223	0,06/ 0,07	0,85 /1,1 3	39,0/ 51,0	-	43,9/ 57,8	106,7/ 141,4	21,6/ 28,4	0,96/ 1,29
157	Компот из кураги	200	-	-	31,6/ 31,6	113,79	0,2/ 0,2	0,1/ 0,1	-	-	-	-	0,9	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	8/11	1,0/ 1,3	48/ 56	66	0,1/ 0,12	-	0,001/ 0,012	-	-	-	17,1/ 17,3	1,35/ 1,42
	Итого	610				771,79								
10 день														
302	Каша гречневая	180	8,4/ 10	10,8/ 13,0	41,3/ 43,4	317	0,22/ 0,24	-	0,02/ 0,03	-	15,57/ 17,3	252/ 78,0	81,0/ 90,0	4,73/ 5,26
591	Гуляш	100	19,7/ 23,8	17,9/ 19,5	4,7/ 5,7	203,0	0,17/ 0,21	1,28 /1,5 4	-	-	24,4/ 29,4	194,7/ 234,9	26,01/ /31,4	2,3/ 2,8
197	Кукуруза сахарная	100	2,2/ 2,4	-	11,2/ 11,8	56,4	0,18/ 0,20	4,7/ 5,8	-	-	30,8/ 38,8	69,8/ 89,8	28,3/ 35,3	1,62/ 2,3
684	Чай с сахаром	200	0,2/ -	-	15,0/ -	65	-	-	-	-	6,0/ 6,0	-	-	0,4/ -

			0,2		15,0									0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8/7,2	0,8/1,0	41,6/43,8	219	0,1/0,12	-	0,001/0,012	-	-	-	17,1/17,3	1,35/1,42
	Хлеб ржано-пшеничный	30	8/11	1,0/1,3	48/56	66	0,1/0,12	-	0,001/0,012	-	-	-	17,1/17,3	1,35/1,42
	Итого	690				926,40								

Список литературы:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Рекомендации по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях МР 2.4.0179-20
3. В.Т. Лапшина Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах.
4. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений. Пермь 2008г.