

СОГЛАСОВАНО:
ТО Управления Роспотребнадзора
по Алтайскому краю в г. Бийске и 6 районах



УТВЕРЖДАЮ:
Председатель комитета Администрации
Солтонского района по образованию



**Примерное десятидневное меню на 2020-2021 учебный год
возраст детей 7-11 лет, 12-18 лет**

сезон: осеннее-зимне-весенний

МБОУ Солтонская СОШ

МБОУ Ненинская СОШ им. Героя РФ Лайса А. В.

МБОУ Сузопская СОШ

МБОУ Нижнененинская СОШ

МБОУ Солтонская СОШ, филиал Макарьевская ООШ

МБОУ Солтонская СОШ, филиал Излапская ООШ

МБОУ Сузопская СОШ, филиал «Ново-Троицкая ООШ имени Героя Советского Союза Н. Н. Ерёмушкина»

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11	12-18	Б	Ж	У	
	1 день						
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10	10	1,1	9	6,8	115/115
302	Каша вязкая (рисовая с изюмом)	200	200	3,2	8	27,8	282
686	Чай с лимоном	200	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	0,3	14,64	72,6
							529,6/529,6
	Обед						
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	2,28	2,76	38,4/38,4
110	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	250/10	2/0,3	5,2/2	13,1/0,3	106/106/21/21
463	Тефтели мясные из говядины с рисом	80	100	7,7/9,6	6,8/8,5	6,8/8,5	121/151
588	Соус томатный с овощами	10	10	0,26	0,96	0,94	14/14
518	Картофель отварной	150	180	3/3,6	6,15/7,38	24,3/29,16	181,5/217,8
639	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0	31,4	124/124
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62	0,2	9,8	48,4
	Хлеб ржаной	30	30	2,43	1	12,7	66,6
							720,9/787,2
						итого	1250,5/1316,8
	2 день						
	Завтрак						
8	Закрытый бутерброд с сыром	60	60	6,9	12,7	15	207/207
311	Каша жидкая (манная) с маслом	200	200	3	8,2	20	172/172
685	Чай с сахаром.	200	200	0,2	0	15	58
337	Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	0,3	14,64	72,6
							509/509
	Обед						
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	2,28	2,76	38,4/38,4
132	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	250/10	250/10	3/0,3	4,5/2	20,1/0,3	135/135/21/21
214	Капуста тушеная (свежая)	150	180	3,75/4,5	6,9/8,28	16,05/19,26	141/169,2
374	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	80	100	8,48/10,6	4,08/5,1	4,48/5,6	89,6/112

648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 20 30	200 20 30	0 1,62 2,43	0 0,2 1	30,6 9,8 12,7	118/118 48,4 66,6 732,4/906
						итого	1241,4/1415
	3 день						
	Завтрак						
1	Бутербродс маслом	25	25	1,1	9	6,8	115/115
297	Каша рассыпчатая(кукурузная) с молоком	200	200	5,6	3,6	29	176/176
685	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15	58/58
	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	0,3	14,64	72,6/72,6 421,6/421,6
	Обед						
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	2,28	2,76	38,5/38,4
124	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250/10	250/10	2/0,3	4,3/2	10/0,3	88/88/21/21
451	Котлеты, биточки, шницели	80	100	12,72/15,9	11,52/14,4	12,8/16	208,8/261
588	Соус томатный с овощами	10	10	0,26	0,96	0,94	14/14
511	Рис отварной	150	180	3,75/4,5	6,15/7,38	38,55/46,26	228/273,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0	31,4	124/124
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62	0,2	9,8	48,4/48,4
	Хлеб ржаной	30	30	2,43	1	12,7	66,6/66,6 837,2/935
						итого	1258,8/1356,2
	4 день						

3	Завтрак Бутерброд с сыром	35	35	4,9	7,0	7,2	115/115
302	Каша вязкая («геркулес») с сахаром	200	200	5,6	14,6	36	184/184
693	Какао с молоком	200	200	4,9	5	32,5	190/190
	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	3	4,64	72,6/72,6
							561,6/561,6
	Обед						
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	2,28	2,76	38,4/38,4
113	Борщ украинский	250	250	2,5	7,6	16,7	145/145
374	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	80	100	8,48/10,6	4,08/5,1	4,48/5,6	89,6/112
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	180	8,7/10,44	7,8/9,36	42,6/51,12	279/334,8
686	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	15,2	60/60
	Хлеб пшеничный	20	20	2,43	1,0	12,7	66,6/66,6
	Хлеб ржаной	30	30	1,62		9,8	48,4/48,4
					0,2		727/766,4
						итого	1288,6/1328
	5 день						
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	25	25	1,1	9	6,8	115/115
302	Каша вязкая (пшённая)с маслом	200	200	5,8	9,2	31,8	240/240
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0	0	30,6	118/118
	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	0,3	14,64	473/473
	Обед						
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	2,28	2,76	38,4/38,4
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	180	215,3	5,8	21	120/120
441	Говядина, тушенная с черносливом	200	200	30,6	11,6	9,5/10,4	154/277,2
518	Отварной картофель	150	180	3/3,6	6,15/7,38	24,3/29,16	181,5/217,8
685	Чай с сахаром.	200	200	0,2	0	15	58/58
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62	0,2	9,8	48,4
	Хлеб ржаной	30	30	2,43	1	12,7	66,6
							666,9/826,4
						итого	1246/1400
	6 день						

	Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом.	20	20	1,2	3,1	21	118/118
306	Каша вязкая (пшеничная) с морковью	150	200	7,6	15,0	40,0	247,5/330
692	Чай с лимоном.	200	200	0,3	0	15,2	60/60
	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	0,3	14,64	72,6/72,6
							498,1/580,6
	Обед						
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	2,28	2,76	38,4/38,4
139	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,2	5,6	22,3	133,6/167
437	Гуляш (говядина)	80	100	11,12/13,9	5,2/6,5	3,2/4	105,6/132
511	Рис отварной	150	180	3,75/4,5	6,15/7,38	38,55/46,26	228/273,6
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0	0	30,6	118/118
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62	0,2	9,8	48,4
	Хлеб ржаной	30	30	2,43	1	12,7	66,6
							739/844
						итого	1236/1425
	7 день						

3	Завтрак Бутерброд с сыром	35	35	4,9	7	7,2	115/115
306	Каша вязкая с морковью (рисовая)	150	200	5	15	38,8	251,2/314
693	Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	200 30	200 30	0,2 2,43	0 0,3	15 14,64	58/58 72,6/72,6 496,8/559,6
	Обед						
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	2,28	2,76	38,4/38,4
133	Суп картофельный	200	250	2,8	3	20,5	96,8/121
394	Тефтели рыбные (треска)	100(2 шт.)	100(2 шт.)	12,4	8,6	12,8	184/184
588	Соус томатный с овощами	10	10	0,26	0,96	0,94	14/14
508	Каша рассыпчатая перловая	150	180	4,5/5,4	6/7,2	31,95/38,34	204/244,8
639	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 20 30	200 20 30	0,6 1,62 2,43	0 0,2 1	31,4 9,8 12,7	124/124 48,4 66,6 776/841,2
						итого	1273/1400,8
	8 день						
	Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	20	20	1,2	3,1	21	118/118
302	Каша вязкая (гречневая) с маслом	150	200	6	9,4	31	192/240
648	Кисель Хлеб пшеничный	200 30	200 30	0 2,43	0 0,3	30,6 14,64	118/118 72,6/72,6 500,6/559,6
	Обед						
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	2,28	2,76	38,4/38,4
116	Борщ с фасолью и картофелем (со сметаной)	200/10	250/10	3,9/0,3	5,4/2	16,7/0,3	104,8/21 131/21
443	Плов	200	200	21,6	11,8	37,8	350/350
639	Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 20 30	200 20 30	0,6 1,62 2,43	0 0,2 1	31,4 9,8 12,7	124/124 48,4/48,4 66,6/66,6 732/779,4
						итого	1233/1386
	9 день						
	Завтрак						
3	Бутерброды с джемом	40	40	1,7	2,8	19,7	111/111
302	Каша вязкая (манная) с маслом	150	200	4,8	8,2	30,4	177,6/222
693	Какао с молоком	200	200	4,9	5	32,5	190/190

	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	0,3	14,64	72,6/72,6
	Обед						551,2/595,6
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	2,28	2,76	38,4/38,4
129	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	250	2,4	5,2	10,3	80/100
451	Котлеты, биточки, шницели(говяд.)	80	100	12,72/15,9	11,52/14,4	12,8/16	208,8/261
588	Соус томатный с овощами	10	10	0,26	0,96	0,94	14/14
518	Картофель отварной	150	180	3/3,6	6,15/7,38	24,3/29,16	181,5/217,8
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58/58
	Хлеб пшеничный	20	20	1,62	0,2	9,8	48,4/48,4
	Хлеб ржаной	30	30	2,43	1	12,7	66,6/66,6
						итого	1247/1400
	10 день						
	Завтрак						
11	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	60	60	7,91	15,72	14,98	235
302	Каша вязкая («Геркулес»)с маслом	150	200	5,6	10,4	26,4	184/230
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	0,3	14,64	72,6
							550/595,6
	Обед						
523	Овощи отварные в нарезку	60	60	1,14	2,28	2,76	38,4/38,4
131	Рассольник домашний	200	250	2,2	4,5	12,7	80/100
436	Жаркое по-домашнему	200	200	19,8	9,8	21,6	250/250
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0	0	30,6	118/118
	Хлеб пшеничный	40	40	3,24/3,24	0,4/0,4	19,6/19,6	96,8/96,8
	Хлеб ржаной	30	60	2,43/4,86	1/2	12,7/25,4	66,6/133,2
						итого	650/736 1199/1332

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»// Под редакцией В.Т. Лапшиной. Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004. Издательство «Хлебпродинформ», 2004.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20. Москва 2020.