Директор МБОУ «Новообинцевская СОШ»
_____Г.В. Буянова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВООБИНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ШЕЛАБОЛИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД
для обучающихся от 12 лет и старше

завтрак

с. Новообинцево
2021 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г									
1-й день														
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
24	Салат зеленый с помидорами	60	0,6	3,66	2,82	46,8	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
102	Суп гороховый	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
268	Биточки (мясо, птица)	100	13,6	25,4	18,2	356	0,113	0,04	42,19	13,83	46,41	242,66	39,23	2,04
309	Овощное рагу	180	2,52	14,76	18,9	217,8	0,1	0	0	3,11	19,15	55,07	11,98	1,2
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	Итого		**53,54**	**52,73**	**103,09**	**977,35**	**138,353**	**48,71**	**42,47**	**20,84**	**249,51**	**707,42**	**197,31**	**21,94**
2-й день														
71	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,48	0	0	2,04	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
227	Рыба припущенная	100	17,8	10,6	0	166	0,11	0,55	15,16	0,79	67,35	213,29	32,66	0,94
125	Картофель отварной (запеченый)	180	3,42	7,92	26,64	190,8	1,85	5,99	52,91	0,24	61,04	122,81	42,37	1,37
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	Итого		**60,91**	**33,58**	**58,61**	**680,24**	**176,64**	**27,83**	**69,81**	**4,3**	**203,92**	**463,41**	**194,91**	**20,41**
3-й день														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	3,69	2,87	70,55	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,66	15,63	210,75	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
245	Бефстроганов	100	30,6	8	8,4	228	0,13	0,43	7,3	1,45	53,95	218,75	41,68	2,93

309	Макаронные изделия отварные	180	12,2	8,99	34,12	241,7	0,096	0	0	3,11	19,15	55,07	11,98	1,2
357	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	Итого		**78,26**	**26,9**	**109,38**	**980,8**	**543,056**	**31,9**	**106,58**	**10,14**	**164,38**	**451,98**	**191,34**	**22,44**
4-й день														
71	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
88	Щи из свежей капусты	250	8,4	9,3	11,8	181	35,6	633	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17
265	Плов из птицы	250	28,86	64,45	21,64	736,58	0,6	1,95	152,8	8,5	18,94	266,28	60,45	2,76
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	Итого		**69,72**	**77,43**	**75,52**	**1125,78**	**174,17**	**645,16**	**193,3**	**74,76**	**132,19**	**323,18**	**145,97**	**19,83**
5-й день														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	5,03	17	122,25	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	208,63	31,13	0,63
255	Печень по-строгановски	100	27,2	21	7,6	328	204	0,64	376	1,3	73,4	201	14,5	4,28
312	Пюре картофельное	180	3,75	6,12	22,28	159,12	1,85	5,99	52,91	0,24	61,04	12,41	42,37	1,39
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		**45,29**	**39,85**	**110,6**	**982,07**	**242,74**	**53,07**	**460,18**	**5,37**	**497,43**	**559,41**	**139,64**	**10,33**
6-й день														
71	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	1,34	0	3,01	21,71	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	250/10	1,75	4,93	14,25	108,25	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
278	Тефтели мясные	100	26,65	12,41	1,09	222,65	0,13	1,57	31,25	1,88	23,04	342,66	42	5,23
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	47,16	257,22	0,05	0	43,09	0,96	4,16	98,16	30,34	0,84
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		**39,16**	**23,91**	**133,81**	**910,73**	**405,07**	**12,58**	**173,54**	**3,72**	**106,41**	**633,46**	**141,23**	**10,43**
7-й день														
18	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,6	3,6	1,98	42,6	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
232	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,5	19	25	345	0,1	0,25	25	0,48	55	120	32,5	2,75
389	Сок фруктовый (овощной)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		**27,24**	**28,66**	**106,26**	**791,8**	**0,37**	**119,76**	**25,28**	**6,55**	**203,26**	**305,94**	**123,9**	**67,21**
8-й день														
49	Салат витаминный	60	1,0	3,7	6,0	60,6	9,6	169,2	28,8	16,8	50,4	72,6	0	0,07
82	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,14	3,08	10,78	73,24	7,13	0,56	82,5	7,15	14,13	0,78	1,15	0,4
268	Котлеты (мясо или птица)	100	14,8	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	2,48	55,5	434,51	86,65	6,8
309	Макаронные изделия отварные	180	12,2	8,99	34,12	241,68	0,09	0	0	3,11	19,15	55,07	11,98	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		**36,2**	**36,29**	**159,66**	**1078,6**	**17,46**	**213,47**	**111,3**	**27,43**	**144,27**	**634,89**	**142,4**	**10,31**
9-й день														
71	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
259	Жаркое по-домашнему	250	24,31	26,7	20,25	418,75	0,63	42,91	0	2,48	55,5	347,61	83,18	6,53
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		**37,6**	**39,18**	**83,96**	**864,05**	**37,43**	**64,14**	**1,74**	**6,29**	**144,29**	**524,72**	**154,46**	**11,49**
10-й день														

59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
101	Суп рыбный	250	10,56	10,35	16,41	200,98	0,14	8,6	18,75	1,1	39,56	219,63	57,56	1,56
268	Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным	120	17,76	23,28	26,64	386,4	0,75	51,5	0	2,97	66,6	521,42	103,98	8,16
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,66	4,91	47,7	277,53	0,24	0	0	0	17,49	251,37	167,58	6
357	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		**45,56**	**39,64**	**182,61**	**1269,01**	**1,23**	**105,91**	**19,03**	**7,51**	**231,96**	**1120,01**	**375,52**	**18,85**
	Всего за день		**493,5**	**398,2**	**1123,5**	**9660,4**	**1736,52**	**1322,5**	**1203,2**	**166,91**	**2077,6**	**5724,42**	**1806,68**	**213,24**

Примечание: меню составлено в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для питания школьников 2005 г. изд.