

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 до 11 лет
завтрак**

с. Новообинцево
2021 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1-й день</i>														
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)	80	10,88	20,32	14,56	284,8	0,09	0,03	33,75	11,06	37,13	194,13	31,38	1,63
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
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		50,4	45,19	96,3	869,85	138,31	48,7	34,03	17,55	237,04	649,71	187,46	21,33
<i>2-й день</i>														
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	80	14,24	8,48	0	132,8	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
125	Картофель отварной (запеченый)	150	2,85	6,6	22,2	159	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
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		56,78	30,14	54,17	615,24	176,31	26,72	57,96	4,1	180,28	400,28	181,32	19,99
<i>3-й день</i>														
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	80	24,48	6,4	6,72	182,4	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
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		70,11	23,8	102,01	894,9	543,01	31,81	105,12	9,33	150,4	399,05	181	21,65
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	200	23,09	51,56	17,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21
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		63,95	64,54	71,19	978,46	174,05	644,77	162,74	73,06	128,4	269,92	133,88	19,28
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	80	21,76	16,8	6,08	262,4	163,2	0,51	300,8	1,04	58,72	160,8	11,6	3,42
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
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		39,22	34,63	105,37	889,95	201,63	51,94	376,16	5,07	472,58	609,14	129,68	9,22
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	80	21,32	9,93	0,87	178,12	0,1	1,25	25	1,5	18,43	274,13	33,6	4,18
305	Рис припущенный	150	3,6	4,76	39,3	214,35	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
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		33,11	20,48	125,73	823,33	405,03	12,26	160,11	3,18	101,11	548,57	127,77	9,24
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	200	14,8	15,2	20	276	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
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		23,54	24,86	101,26	722,8	0,35	119,71	20,28	6,45	192,26	281,94	117,4	66,66
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 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)	80	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
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		31,21	30,91	149,53	973,92	17,33	204,89	111,3	26,93	133,17	547,99	125,07	8,95
9-й день														
71	Овощи свежие (или соленые) 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	200	19,45	21,36	16,2	335	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44

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		32,74	33,84	79,91	780,3	37,3	55,56	1,74	5,79	133,19	524,72	140,6	10,4
<i>10-й день</i>														
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	100	21,31	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	2,48	55,5	434,51	86,65	9,8
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	231,28	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5
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		47,33	34,94	170,21	1158,36	1,07	97,32	19,03	7,02	217,94	991,21	330,26	19,49
	Всего		448,4	343,3	1055,7	8707,1	1694,39	1293,68	1048,5	158,48	1946,4	5222,53	1654,44	206,21

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