


Согласовано:

Главный государственный санитарный врач по г.Рубцовску,
Рубцовскому, Егорьевскому, Поспелихинскому,
Краснощёковскому, Курьинскому, Новичихинскому и
Краснощёковскому, Курьинскому, Новичихинскому и
Шипуновскому районам Алтайского края


Г.В. Губий
« 31 » 2020 г.

Утверждаю:

Директор Муниципального общеобразовательного
учреждения «Сростинская средняя общеобразовательная
школа»

Е.Н. Зайцева

« » 2020 г.



решения при принятии мер по обеспечению безопасности пищи для потребителей.

МЕНЮ

для организации горячего питания учащихся
с 7-11 лет (1-4 классы)
МОУ «Сростинская СОШ»

am y

Е.Н. Зайцева

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А
1 НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
17/50	Салат зелёный с помидорами с р/м	60	1	5	5,83	57	20,3	16	15	0,004	0,06	12	0,105
612/278	Биточки из мяса говядины	80	13,84	14,52	12,51	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44
321/134	Овощное рагу	150	0,95	0,15	15,7	57	57		40,5	1,2	0,075	12	0,529
868/372	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	540	20,02	20,15	80,49	559,8	122	268,64	181	16,04	10,76	45,1	14,2
ВТОРНИК													
55/24	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	4,65	1,68	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
476/206	Рыба припущенная	80	13,39	13,81	2,54	65,12	28,63	159,12	37,6	0,65	0,067	0,184	0,01
296/124	Картофель отварной	150	2,57	1,15	30,32	129	12	60	30	0,465	3,52	11,1	
869/373	Кисель из свежих ягод	200	0,56		27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	540	20,32	20,09	80,05	419,11	87,6	317,12	104,1	3,075	4,382	43,78	0,072
СРЕДА													
58/24	Помидор свежий в нарезке	60	0,4	1,92	1,6	10,8	6	14,4	6,6	0,162	0,69	8,22	25,2
645/298	Плов из птицы	200	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6
859/369	Компот из свежих яблок	200		0,8	15,9	47,8	10,2	1,2	2,82	0,292	0,004	0,48	0,0006
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	510	22,52	20	80,02	488,4	62,03	315,6	143,86	3,29	6,689	11,16	343,8

ЧЕТВЕРГ													
77/30	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,96	1,64	4,98	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66
591/268	Бефстроганов	80	14,52	15,92	5,56	284,32	30,56	195,92	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08
413/179	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,29	40,25	211,09							
867/371	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	540	23,12	22,73	80,21	714,31	100,3	300,72	66,54	4,728	13,41	117,4	0,946
ПЯТНИЦА													
73/28	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
612/278	Биточки из говядины	80	12,72	13,52	6,24	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44
679/315	Картофельное пюре	150	3,6	6,25	34,7	216	15	76,5	27	0,6	0,022		
1009/414	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	21,2	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	1,4	0,004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	540	20,22	20,35	80,78	569,4	64,87	300,54	78,5	3,98	11,204	8,5	13,506
СУББОТА													
88/34	Салат из свёклы с р/м	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5		10	
590/268	Жаркое по-домашнему	200	15,44	14,17	33,3	267,2	123	167	42	2	0,18	3,02	0,073
868/372	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	510	20,23	20,02	80,07	596,93	207	307,07	189,7	24,98	0,677	33,068	0,811

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A
	2 НЕДЕЛЯ												
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
71/28	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,04	3,55	10,16	94,2	21	24	12	4,2		12	
591/268	Бефстроганов	80	14,52	15,92	5,56	284,32	30,56	195,92	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08
315/132	Капуста тушеная	150	0,75	0,15	17,85	57	57		40,5	1,2	0,075	12	0,529
868/372	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	480	20,54	20,1	80,02	625,52	120,7	320,72	171,5	16,56	12,03	34,46	0,7308
	ВТОРНИК												
55/24	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	4,65	1,68	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
502/223	Рыба запечёная с картофелем по русски	200	17,1	15,8	32,8	396,6	173,6	333,6	74,6	2,4	9,86	6,2	0,2
	Сок фруктовый	200	0,56		27,9	112	6	36		0,4	0,04	8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	510	21,31	20,93	80	619,8	214,6	463,6	127,1	3,96	10,675	20,8	0,278
	СРЕДА												
77/30	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,96	1,64	4,28	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66
618/281	Тефтели из мяса говядины	80	10,14	11,86	6,99	188,6	7,2	158,8	24,8	2,08	0,048		
679/315	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,86	5,99	39,5	291,78	10	60	41	1,3	0,06		
867/371	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	540	25,08	20,37	80,19	699,28	86,95	323,6	109,5	5,548	1,786	116,06	0,8658
	ЧЕТВЕРГ												
	завтрак												
92/35	Салат из моркови с р/м	60	0,528	0,72	1,61	10,8	6	14,4	6,6	0,162	0,69	8,22	25,2
645/298	Плов из птицы	200	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6
1009/414	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	21,2	40,3	1,7	1,1	0,8	0,09	0,01	0,7	0,002
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	510	22,598	18,04	85,33	480,9	53,53	315,5	161,84	3,088	6,695	10,88	343,82
	ПЯТНИЦА												
73/28	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
612/278	Биточки из говядины	80	12,72	13,52	6,24	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44
679/315	Картофельное пюре	150	3,6	6,25	34,7	216	15	76,5	27	0,6	0,022		
869/373	Кисель из плодов или ягод	200		0,8	20,9	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	1,4	0,004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	540	20,12	21,11	80,48	569,4	64,87	300,54	78,5	3,98	11,204	8,5	13,5058
	СУББОТА												
88/34	Салат из свёклы с р/м	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5		10	
590/268	Жаркое по-домашнему	200	15,44	14,17	33,3	267,2	123	167	42	2	0,18	3,02	0,073
868/372	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	510	20,23	20,02	80,07	596,93	207	307,07	189,7	24,98	0,677	33,068	0,811

При составлении использован: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,

школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь, 2006 г.

