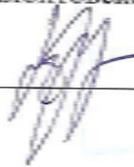


Согласовано

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Алтайскому краю

Начальник отдела в Завьяловском, Баевском,
Мамонтовском, Родинском и Романовском районах


Шабанова В.А.

Утверждаю:
Директор МКОУ

«Гришенская средняя общеобразовательная школа»


Бирюков Ю.П.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ "Гришенская СОШ"

2018 – 2019 учебный год

с.Гришенское – 2018

1 день *

Наименование блюд	№ рецеп-та	Масса порци-и	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Минеральный состав		Витамины		
							Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Суп гороховый с картофелем (картофель, горох луценьый, лук репчатый, морковь, масло сливочное высший сорт, соль пищевая йодированная, бульон мясной прозрачный)	66	0,250	5,2	2,3	13	125,975	105,084	3,3778	0,3002	0,3	23,456
Чай с сахаром (чай, вода питьевая, сахар)	136	0,200	12	3,06	13	49,28	11,6	0,54	-	0,006	6
Хлеб пшеничный	147	0,100	6,14	2,14	41,86	214,43	23	1,9	0,2	-	-
ВСЕГО:			23,34	7,5	67,86	389,685	139,684	5,8178	0,5002	0,306	29,456

2 день

Наименование блюд	№ рецеп-та	Масса порци-и	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Минеральный состав		Витамины		
							Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное высший сорт, соль пищевая йодированная)	58	0,200	4,34	6,24	10,72	165,2	73,44	0,98	0,14	14,04	4,18
Рыба тушеная в томате с овощами (рыба, вода, соль пищевая йодированная, морковь, лук, томат-паста, сахар, масло растительное)	90	0,100	9,47	4,97	4,41	100,04	38,58	0,74	0,07	0,07	4,32
Кисель (вода питьевая, концентрат киселя, крахмал)	122	0,200	-	-	19,6	80	9	-	0,6	0,6	30
Хлеб пшеничный	147	0,100	6,14	2,14	41,86	214,43	23	1,9	0,2	-	-
ВСЕГО:			19,95	13,35	76,59	559,67	144,02	3,62	1,01	14,68	38,5

3 день

Наименование блюд	№ рецеп-та	Масса порци-и	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Минеральный состав		Витамины		
							Са	Fe	В ₁	В ₂	С
Каша молочная пшенная жидкая (крупя пшенная, вода питьевая, молоко, масло сливочное, сахар, соль пищевая йодированная)	70	0,200	6,76	10,42	25,86	224,94	185,86	0,72	0,1	0,2	0,9
Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко, вода питьевая)	397	0,200	4,2	3,62	17,28	118,66	152,94	0,54	0,06	0,018	1,6
Хлеб пшеничный	147	0,100	6,14	2,14	41,86	214,43	23	1,9	0,2	-	-
ВСЕГО:			17,1	16,18	85	558,03	361,8	3,16	0,36	0,218	2,5

4 день

Наименование блюд	№ рецеп-та	Масса порци-и	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Минеральный состав		Витамины		
							Са	Fe	В ₁	В ₂	С
Борщ на курином бульоне со сметаной (свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук, соль пищевая йодированная, сахар, сметана, бульон мясной прозрачный)	30	0,250	3,85	2,175	6,675	81,225	73,925	1,1	0,075	8,375	12,475
Фиточай (сахар, смесь растительного сырья, вода питьевая)	135	0,200	-	-	12,98	49,28	9,98	0,04	-	-	6
Хлеб пшеничный	147	0,100	6,14	2,14	41,86	214,43	23	1,9	0,2	-	-
ВСЕГО:			9,99	4,315	61,515	344,935	106,905	3,04	0,275	8,375	18,475

5 день

Наименование блюд	№ рецепта	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральный состав		Витамины		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Плов (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное высший сорт, соль пищевая йодированная)	531	0,250	15,95	13,925	4	399,1	23,3348	2,4193	0,1468	0,147	8,19
Компот из сухофруктов + вит. «С» (абрикосы сушеные-курага (или чернослив, или изюм), сахар, вода питьевая)	126	0,200	1,04	-	26,96	107,44	41,14	0,68	0,02	0,04	0,8
Хлеб пшеничный	147	0,100	6,14	2,14	41,86	214,43	23	1,9	0,2	-	-
ВСЕГО:			23,13	16,065	72,82	720,97	87,4748	4,9993	0,3668	0,187	8,99

6 день

Наименование блюд	№ рецепта	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральный состав		Витамины		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Булочка домашняя (мука пшеничная высшего сорта, вода, соль пищевая йодированная, сахар, масло сливочное высший сорт, дрожжи прессованные)	469	0,100	7,28	12,52	53,92	358	19,8	1,3	0,12	0,06	-
Чай с сахаром (чай, вода питьевая, сахар)	136	0,200	12	3,06	13	49,28	11,6	0,54	-	0,006	6
ВСЕГО:			19,28	15,58	66,92	407,28	31,4	1,84	0,12	0,066	6

7 день

Наименование блюд	№ рецеп-та	Масса порци-и	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Минеральный состав		Витамины		
							Са	Fe	В ₁	В ₂	С
Рассольник на курином бульоне со сметаной <i>(картофель, огурцы соленые, морковь, лук, крупа перловая, бульон мясной прозрачный, сметана, соль пищевая йодированная)</i>	34	0,250	4,225	2,375	15,3	118,425	53,25	1,1	0,125	0,1	9,125
Чай с сахаром <i>(чай, вода питьевая, сахар)</i>	136	0,200	12	3,06	13	49,28	11,6	0,54	-	0,006	6
Хлеб пшеничный	147	0,100	6,14	2,14	41,86	214,43	23	1,9	0,2	-	-
ВСЕГО:			22,365	7,575	70,16	382,135	87,85	3,54	0,325	0,106	15,125

8 день

Наименование блюд	№ рецеп-та	Масса порци-и	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Минеральный состав		Витамины		
							Са	Fe	В ₁	В ₂	С
Вареники с картофелем и маслом <i>(мука, яйцо, лук репчатый, картофель, соль пищевая йодированная)</i>	112	0,250	5,903	1,465	48,53	218,789	27,22	1,671	0,195	0,135	19,4
Чай с сахаром + вит. «С» <i>(чай, вода питьевая, сахар)</i>	132	0,200	12	3,06	13	49,28	11,6	0,54	-	0,006	6
ВСЕГО:			17,903	4,525	61,53	268,069	38,82	2,211	0,195	0,141	25,4

9 день

Наименование блюд	№ рецеп-та	Масса порци-и	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Минеральный состав		Витамины		
							Са	Fe	В ₁	В ₂	С
Рожки отварные (макаронные изделия-рожки, соль пищевая йодированная)	204	0,200	7,68	1,1	41,52	206,8	9,98	1,62	0,12	0,04	-
Тефтели из говядины с рисом (говядина, мука пшеничная высший сорт, рис, соль пищевая йодированная, масло сливочное, масло растительное, лук, морковь, томат-паста)	79	0,080	8,8	13,064	9,664	191,336	6,208	0,616	0,024	0,048	0,36
Соус томатный (масло сливочное, вода питьевая, мука пшеничная, лук, морковь, томат-паста, сахар, соль)	348	0,025	0,29	1,05	2,005	18,625	3,97	0,12	0,005	0,005	0,595
Компот из сухофруктов + вит. «С» (абрикосы сушеные-курага (или чернослив, или изюм), сахар, вода питьевая)	126	0,200	1,04	-	26,96	107,44	41,14	0,68	0,02	0,04	0,8
Хлеб пшеничный	147	0,100	23,95	2,14	41,86	214,43	23	1,9	0,2	-	-
ВСЕГО:			27,646	17,354	122,009	738,631	84,298	4,936	0,369	0,133	1,755

10 день

Наименование блюд	№ рецеп-та	Масса порци-и	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Минеральный состав		Витамины		
							Са	Fe	В ₁	В ₂	С
Жаркое по-домашнему (картофель, говядина, масло сливочное, масло растительное, лук, морковь, томат-паста, соль пищевая йодированная, вода)	96	0,250	13,275	13,575	24,25	304,675	36,375	2,95	0,2	0,175	5,125
Кисель (вода питьевая, концентрат киселя, крахмал)	122	0,200	-	-	19,6	80	9	-	0,6	0,6	30
Хлеб пшеничный	147	0,100	6,14	2,14	41,86	214,43	23	1,9	0,2	-	-
ВСЕГО:			19,415	15,715	85,71	599,105	68,375	4,85	1	0,775	35,125

* Примерное меню составлено на основе компьютерной программы для организации питания и учета продуктов в образовательных комплексах, школах и гимназиях, образовательных учреждениях начального, основного, среднего общего образования, дошкольного образования «Детский сад – Школа: Питание»; Батищев П. С., 2017.