

Согласовано:

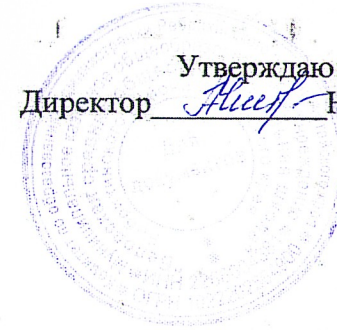
Начальнику территориального отдела
Управления Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав
Потребителей и благополучия человека
По Алтайскому краю в Завьяловском,
Баевском, Мамонтовском, Родинском,
Романовском и Ребрихинском районах

В.Д. Шабанова
В.Д. Шабанова

Территориальный отдел Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Алтайскому краю в Завьяловском,
Баевском, Мамонтовском, Родинском, Романовском и
Ребрихинском районах

№5 СОГЛАСОВАНО

Утверждаю:
Директор *Н.А. Чистоедова* Н.А. Чистоедова



Десятидневное меню в школьной столовой
для учащихся 5-11 классов
МКОУ «Беловская СОШ»
2020-2021 учебный год

Беловская СОШ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
510	Каша рисовая молочная жидкая	250	9,5	10	41,7	274	0,05	1,07	0,04	0,06	137,69	121,93	21,56	0,8
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5	0,05	0,5	0	1	10	45,5	10,5	0,45
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59		1	2	0	0
	Итого	510	16,82	22,92	91,89	611,7	0,14	2,87	59,05	1,06	270,69	259,43	46,06	1,81

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
286	Тефтели мясные	100	13,78	14,91	16,90	230,0	0,1	2,13	53		59,8	143,4	30,4	2,27
833	Соус красный основной	30	0,4	1,3	2	21	0,02	0,6	0,01		3,6	5,7	2,34	0,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5	0,05	0,5	0	1	10	45,5	10,5	0,45
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59		1	2	0	0
	Итого	570	24,8	30,83	89,33	673,64	0,24	3,23	137,21	1	86,23	241,2	68,58	5,05

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
694	Картофельное пюре	200	4,8	6,40	27,26	203	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
245	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	115	0,06	0,56	7,5		14,25	150,63	11,25	0,51
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5	0,05	0,5	0	1	10	45,5	10,5	0,45
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59		1	2	0	0
	Итого	560	25,54	16,25	77,03	604,7	0,3	26,36	100,5	1	80,95	315,19	58,75	2,48

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02		15,57	250,2	81	4,73
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
833	Соус красный основной	30	0,4	1,3	2	21	0,02	0,6	0,01		3,6	5,7	2,34	0,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5	0,05	0,5	0	1	10	45,5	10,5	0,45
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59		1	2	0	0
	Итого	570	28,9	28,78	99,4	746,78	0,39	1,25	87,78	1	79,92	469,78	125,97	7,68

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ с капустой и картофелем	250	5,81	7,91	125,25	302,50	0,05	10,29	0		44,38	53,23	26,25	1,19
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0	0	0	0		18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5	0,05	0,5	0	1	10	45,5	10,5	0,45
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59		1	2	0	0
	Итого	510	9,81	17,11	182,55	627	0,1	10,79	59	1	73,38	105,02	36,75	2,24

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
185	Каша молочная пшённая (жидкая)	250	8,4	7,4	25,4	274	0,16	2,1	0,05		185,5	184,1	43,6	0,9
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5	0,05	0,5	0	1	10	45,5	10,5	0,45
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59		1	2	0	0
	Итого	510	15,72	20,32	75,59	611,7	0,25	3,9	59,06	1	318,5	321,6	68,1	1,91

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
304	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5	0,05	0,5	0	1	10	45,5	10,5	0,45
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59		1	2	0	0
	Итого	510	29,22	30,45	94,07	757,95	0,14	2,84	119	1	73,78	300,23	69,88	3,37

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	213,53	0,28	37,8	37,8		26,35	143,51	52,79	2,08
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5	0,05	0,5	0	1	10	45,5	10,5	0,45
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59		1	2	0	0
	Итого	540	22,88	28,52	95,82	662,78	0,43	38,45	125,55	1	87,1	357,39	95,42	4,43

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
489	Картофель тушеный с курицей	250	15,7	12,2	24,2	277	0,12	3,56	0,4	2,05	37,6	171,22	25,05	5,35
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5	0,05	0,5	0	1	10	45,5	10,5	0,45
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59		1	2	0	0
	Итого	510	23,02	25,12	74,39	614,7	0,21	5,36	59,41	1	170,6	308,72	49,55	6,36

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
205	Суп рыбный	250	10,2	4,56	16,8	287,7	0,1	8,9	0,03	0,72	102,15	165,4	54,35	1,32
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0	0	0	0		18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5	0,05	0,5	0	1	10	45,5	10,5	0,45
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59		1	2	0	0
	Итого	510	14,2	13,76	74,1	612,2	0,15	9,4	59,03	1	131,15	217,19	64,85	2,37