

СОГЛАСОВАНО:
ТО Управления Роспотребнадзора
по Алтайскому краю в г.Бийске

« » 20

Утверждаю:

Директор МКОУ «Новозыковская СОШ
им.В.Нагайцева»

Хабарова Г.А.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Новозыковская средняя общеобразовательная школа им.В.Нагайцева»
Алтайский край Красногорский район с.Новозыково
ул.Школьная, 1

Телефон 8-(3685-35) 26-3-20

Двенадцатидневное меню

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория 7-11 лет

МКОУ «Новозыковская средняя общеобразовательная школа»

МКОУ «Новозыковская средняя общеобразовательная школа им.В.Нагайцева» Красногорского района

Сезон: Осенне-зимний, зимне - весенний Возрастная категория: 7-11 лет

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		1-4 классы		Б	Ж	У		калории	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 день															
	<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60		0,48	0,06	1,98	8,4	0,27	110	17,06	4	167	224	101	-	
67	Борщ с капустой и картофелем и тушеным консервированным мясом	250		6,44	7,47	14,43	142,31	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	1,036	
165	Рыба, припущенная в молоке	95		13,30\14	8,20\8,6	3,10\3,26	145,70\153,13					435	153			
239	Картофель отварной	150		3,08\3,76	7,04\8,4	27,21\32,7	182,46\218,95	20	0,06							
	Хлеб	80		2,28	0,24	14,76	194	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95		
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,36	-	29,02	116,19	0,11				20	93	30	-	
							1161,14									
	2 день															
	<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60		0,66	0,12	2,76	13,8	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	10,7	
45,40	Суп картофельный с бобовыми	250		4,09	4,33	13,61	105,78	0,11				20	93	30	54	
189	Биточки (мясо)	100		10,68	11,72	5,74	176,75	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95		
92	Рагу из овощей	150		2,71\3,27	10,88\13,06	16,51\19,81	174,87\204,85	0,11				20	93	30		
283	Компот из смеси сухофруктов	200		0,56	-	27,89	113,79					198,6	198,8	36	0,7	
	Хлеб	50		2,28	0,24	14,76	194	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4	
							983,84									
	3 день															
	<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60		0,48	0,06	1,98	8,4	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	1,036	
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250		6,62	8,21	18,39	170,98	0,11				20	93	30	1,4	
176	Бефстроганов из отварной	120		21,72	25,11	3,85	325,69	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4	

	говядины															
227	Макаронные изделия отварные	150		3,68	3,53	23,55	140,73									
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,36	-	29,02	116,19	0,209	18,55	59		51,8	156,88	45,1	2,16	
	Хлеб	50		2,28	0,24	14,76	70,32	0,11	28	17,09	39	174	238	104	4,7	
							832,31									
	4 день															
	Обед															
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60		0,66	0,12	2,76	13,8									
63,40	Щи из свежей капусты с картофелем	250		3,84	6,77	10,64	114,83	0,5	0,9	0,13		34	91	33	1,5	
211	Плов из отварной птицы	210		37,2	45,33	41,05	747,09	0,12				20,6	228,2	36,8	3,4	
283	Компот из смеси сухофруктов	200		0,56	-	27,89	113,79	20	0,06							
	Хлеб	50		2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4	
							1099,51									
	5 день															
	Обед															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60		0,48	0,06	1,98	8,4	0,08	0,04			10,8	8,09	44,22	0,6	
47,39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		3,71	3,4	21,76	129,34	1,06				49	48,2	30,1	7,6	
241	Картофельное пюре	150		3,2\3,8	6,06\7,27	23,3\27,95	160,46\192,55	20	0,06							
189,265	Котлета с томатным соусом	100		10,68\0,18	11,72\1,22	5,74\1,75	176,75\18,72	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4	
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,36	-	29,02	116,19									
	Хлеб	50		2,28	0,24	14,76	120/168									
							802,41									
	6 день															
	Обед															
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60		0,66	0,12	2,76	13,8									
44,40	Суп из овощей	250		3,68	6,3	12,59	122,24	0,12	5,75	82,19	0,82		1,0			
225	Рис припущенный	150		3,12\4,46	5,44\6,53	37,77\45,32	215,1\258,1	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4	
202	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	100		9,16	13,53	9,44	196,14									
283	Компот из смеси сухофруктов	200		0,56	-	27,89	113,79									
	Хлеб	50		2,28	0,24	14,76	120									
							1039,17									
	7 день															
	Обед															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60		0,48	0,06	1,98	8,4									
68	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом	250		6,86	8,13	18,81	174,43									
210	Курица в соусе с томатом	80		34,5	41,62	5,44	356/445	0,073	96,8			104,96	74,04	37,74	1,42	

47,39	Суп-лапша с курицей	200	250	19,7	14,9	14,6	395,2	0,5	0,09	0,13	0	34	97	33	1,5
237	Гречка	180	200	16,2	19,2	44,45	397,7	1,06	0	0	0	49	48,2	30,1	7,6
189, 265	Котлета с томатным соусом	100		10,68	189, 265										
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64								
	Хлеб	50		2,28	0,24	14,76	120								
							969,94								
	12 день														
	<i>Обед</i>														
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60		0,66	0,12	2,76	13,8								
68	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом	250		6,86	8,13	18,81	174,43								
241	Картофельное пюре	150		3,2\ 3,8	6,06\ 7,27	23,3 27,95	160,46\ 192,55	20	0,06						
	Голубцы (полуфабрикаты)	80	100	6	8,5	7,4	136	0,12	13,6	0		4,9	5,4	0	0,9
271	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,27	4	0,13	0,45	4	-	-	1
	Хлеб	50		2,28	0,24	14,76	120								
							951,39								

- витаминизация третьего блюда на обед проводится ежедневно

Список литературы:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений

