

«СОГЛАСОВАНО»

начальник

ТО Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю
в г.Новоалтайске, Косихинском, Первомайском,

Тальмейском, Троицком районах

А.Ю. Исенов _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Березовская средняя
общеобразовательная школа»

А.В. Шарыгина



МЕНЮ
МБОУ «БЕРЕЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя первая День 1 завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	260	9,30	14,51	45,87	352,86	182
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Итого за завтрак			21,18	24,35	82,77	637,12	
Неделя первая День 1 обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	309
	Котлеты из курицы с соусом сметанным	100/30	13,55	16,01	16,27	263,25	294/330
	Сок натуральный	200	1	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			30,98	27,96	108,72	823,90	
Итого за день						1461,02	

Неделя первая День 2 завтрак	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,0	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,0	229
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за завтрак			19,61	12,83	83,14	535,80	
Неделя первая День 2 обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106	104
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	302
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			31,44	28,11	104,12	806	
Итого за день					1341,80		
Неделя первая День 3 завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	260	6,11	10,72	32,38	251,00	181
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
Итого за завтрак			18,30	21,56	80,33	530,06	
Неделя первая День 3 обед	Свекла отварная с раст. маслом	60	0,00	3,61	4,96	55,68	
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,20	5,09	11,98	107,25	96
	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	21,71	310,0	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Кисель из ягод	200	0,15	0,08	24,49	114,60	350
Итого за обед			23,45	25,92	82,46	681,53	
Итого за день					1211,59		
Неделя первая День 4 завтрак	Картофель и овощи, тушенные в соусе	250	5,44	20,98	37,76	360	142
	Сок натуральный	200	1	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за завтрак			9,60	21,58	77,28	540,60	

Неделя первая День 4 обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,46	118,25	103
	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20	321
	Биточки паровые из говядины	100	9,52	9,78	8,15	142,50	281
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	383
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			23,17	22,09	85,87	643,35	
Итого за день						1183,95	
Неделя первая День 5 завтрак	Пюре из бобовых с маслом	200	17,31	8,70	44,48	323,81	199
	Птица тушеная в соусе	100/30	13,28	10,84	2,90	162	290/330
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,1	378
Итого за завтрак			35,27	21,29	82,60	660,91	
Неделя первая День 5 обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,16	127,75	84
	Плов из отварной говядины	250	25,50	23,88	40,63	495	244
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			32,71	29,48	90,25	783,95	
Итого за день						1444,86	
Неделя первая День 6 завтрак	Каша вязкая молочная из риса	260	7,43	13,43	53,18	364	174
	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за завтрак			15,89	19,82	104,51	662,46	
Неделя первая День 6 обед	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
	Картофель отварной	210	4,05	7,92	27,98	210	125
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Итого за обед			26,14	28,08	77,55	702,85	
Итого за день						1354,17	
Неделя вторая	Каша вязкая молочная из пшена и	260	7,53	13,84	41,45	321,90	175

День 1 завтрак	риса с маслом						
	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,1	378
Итого за завтрак		16,85	21,49	76,67	568,66		
Неделя вторая День 1 обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	302
	Филе птицы отварное с соусом сметанным	100/40	21,23	25,92	3,50	332,50	288/330
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Сок натуральный	200	1	0,20	20,2	86,60	
Итого за обед		42,49	38,99	112,90	952,55		
Итого за день					1521,21		
Неделя вторая День 2 завтрак	Запеканка овощная	250	6,36	16,24	35,28	316,0	165
	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376
Итого за завтрак		14,23	22,56	69,60	541,66		
Неделя вторая День 2 обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	383
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед		30,83	28,94	79,89	717,79		
Итого за день					1259,45		
Неделя вторая День 3 Завтрак	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	312
	Бефстроганов	100	15,12	23,10	5,12	290,00	250
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за завтрак		26,45	33,44	69,27	685,60		
Неделя вторая День 3	Свекла отварная с раст. маслом	60	0,00	3,61	4,96	55,68	

Обед	Суп крестьянский с крупой и мясом	250	1,49	4,92	6,09	76,25	201
	Плов из курицы	250	21,18	13,08	44,66	381,66	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			26,49	22,10	107,04	740,39	
Итого за день					1425,99		
Неделя вторая День 4 завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	260	10,70	13,69	54,87	386,29	173
	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	15
	Сок натуральный	200	1	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за завтрак			19,50	20,19	94,39	638,55	
Неделя вторая День 4 обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Макаронны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	309
	Котлеты из курицы с соусом сметанным	100/30	13,55	16,01	16,27	263,25	294/330
	Кисель из ягод	200	0,15	0,08	24,49	114,60	350
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			26,41	27,52	103,24	795,40	
Итого за день					1431,95		
Неделя вторая День 5 завтрак	Каша рассыпчатая перловая	200	5,94	5,79	42,25	244,80	302
	Тефтели с соусом № 331	100/30	8,82	9,80	11,16	167,82	279
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за завтрак			20,86	17,98	93,65	620,02	
Неделя вторая День 5	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	140

обед	Картофель отварной	210	4,05	7,92	27,98	210	125
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,0	229
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			27,43	22,56	79,99	650,78	
Итого за день					1270,80		
Неделя вторая День 6 завтрак	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	260	6,31	13,27	41,38	310,76	174
	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	383
Итого за завтрак			17,78	22,17	85,79	614,82	
Неделя вторая День 6 обед	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	21,71	310,0	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за обед			23,73	19,94	85,15	622,55	
Итого за день					1237,37		

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.