

УТВЕРЖАЮ:

Директор МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»

М.Ю. Белиева

*Мухомов Н.А.*  
« 31 » августа 2023 год



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
БИЙСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**МЕНЮ ДЛЯ ОБЗ**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет, 12 – 17 лет

№ техн. карты	Прием пищи	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в (мг)							Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет	12-17 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Первый день</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
174	Каша вязкая Молочная рн-соевая с маслом	210	260	6/7,43	10,85/13,43	42,95/53,18	294/364	0,06/0,0	0,96/1,1	54,8/67,	0,74/0,	130,37/161,	157,44/	36,46/4	0,60/0,74					
	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44					
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,28	8,4	22,5	4,2	0,35					
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60	0,01	1	-	0,02	11,1	2,8	1,4	0,28					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>11,81/13,24</b>	<b>18,77/21,35</b>	<b>97,87/108,10</b>	<b>607,33/677,33</b>	<b>0,164/0,174</b>	<b>1,96/2,1</b>	<b>94,80/107,85</b>	<b>1,55/1,73</b>	<b>159,05/190,46</b>	<b>217,45/254,94</b>	<b>55,22/63,90</b>	<b>1,67/1,81</b>					
	<b>ОБЕД</b>																			
82	Борщ на мясном бульоне	200	250	1,44/1,80	3,94/4,93	8,75/10,94	83/103,75	0,04/0,05	8,54/10,68	-	0,48/0,60	39,78/49,73	43,68/54,60	20,90/26,13	0,98/1,23					
229	Рыба тушеная с овощами	110	110	9,75	4,95	3,80	105	0,05	3,73	5,82	0,13	39,07	162,19	48,53	0,85					
304	Гарнир рис отварной	150	200	3,65/4,86	5,42/7,22	36,67/48,88	209,70/279,6	0,03/0,04	-	27/36	0,60/0,8	2,61/3,48	61,50/82	19,01/25,34	0,53/0,72					
350	Кисель из смородины черной	200	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24	-	0,05	14	8,94	5,58	0,14					

	Хлеб пшенич-ный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,36	0,79	54,3	0,06	-	-	0,38	10,5	50,4	7,5	0,24
	Нарезка сол-еный огурец	60	100	0,24/0,40	0,03/0,05	0,52/0,86	3/5	0,02/0,0	1,06/1,7	-	-	6,90/11,50	7,2/12	4,2/7	0,18/0,30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>940</b>	<b>20,56/22,2</b>	<b>15,19/18</b>	<b>100,05/114,7</b>	<b>686,93/779,58</b>	<b>0,27/0,2</b>	<b>37,33/40</b>	<b>32,82/41</b>	<b>2,15/2,</b>	<b>122,04/137,</b>	<b>386,62/</b>	<b>118,88/</b>	<b>3,36/3,92</b>
				<b>9</b>		<b>9</b>		<b>9</b>	<b>,17</b>	<b>,82</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>404,84</b>	<b>133,24</b>	
<b>Второй день</b>															
	<b>ЗАВТРАК</b>														
173	Каша из хло-пьев «Терку-лес»	210	260	8,31/10,29	13,12/16,24	37,63/46,59	303/375,14	0,18/0,2	0,96/1,1	54,8/67,	0,50/0,	149,62/185,2	234,98/	70,82/8	1,73/2,14
382	Какао с моло-ком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшенич-ный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
3	Бутерброд с сыром	50	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59	0,30	139,2	96	9,45	0,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>21,57/23,5</b>	<b>25,37/28,49</b>	<b>95,07/104,03</b>	<b>695,93/768,07</b>	<b>0,34/</b>	<b>2,66/</b>	<b>138,20/</b>	<b>1,48/</b>	<b>450,22/</b>	<b>490,25/</b>	<b>114,77/</b>	<b>3,14/3,55</b>
	<b>ОБЕД</b>			<b>5</b>				<b>0,38</b>	<b>2,89</b>	<b>151,25</b>	<b>1,60</b>	<b>485,84</b>	<b>546,20</b>	<b>131,63</b>	
96	Расольник Ленинградский на мясном бу-льоне	200	250	1,61/2,01	4,07/5,09	9,58/11,98	86/10,7,50	0,07/0,0	6,70/8,3	-	0,79/0,99	23,32/29,15	45,38/5	19,34/2	0,74/0,93
288	Курица отвар-ная порцион-ная	100	100	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,20	6,2	56	167	20,28	1,90
309	Макаронные изделия отвар-ные	150	180	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60	0,06/0,0	-	-	0,94/1,04	5,83/6,48	44,60/4	25,34/2	1,32/1,47
	Хлеб пшенич-ный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,36	0,79	54,3	0,06	-	-	0,38	10,5	50,4	7,5	0,24
348	Компот из ку-раги	200	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	-	0,36	32,32	21,90	17,56	0,48
70	Нарезка сол-еный огурец	60	100	0,24/0,40	0,03/0,05	0,52/0,86	3/5	0,02/0,0	1,06/1,7	-	-	6,90/11,50	7,2/12	4,2/7	0,18/0,30



	«Дружба» с маслом																			
377	Чай с лимоном	200/10	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	0,03	14,2	4,4	2,4	0,36						
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,30	10	22,80	5,60	0,60						
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>13,44</b>	<b>18,14</b>	<b>109,51</b>	<b>657,23</b>	<b>0,22</b>	<b>4,12</b>	<b>87,85</b>	<b>1,56</b>	<b>198,52</b>	<b>255,94</b>	<b>67,24</b>	<b>2,40</b>						

**ОБЕД**

102	Суп картофельный с говяжими на мясном бульоне	250	250	5,49	5,28	16,54	148,75	1,94	4,66	-	0,92	34,14	70,48	28,46	1,64
291	Плов	200	230	16,95/19,4 <sup>9</sup>	10,46/12,03	35,74/41,10	305,34/351,14	0,11/0,1 <sup>3</sup>	6,03/6,9 <sup>3</sup>	19,46/22,38	5,21/5,99	46,35/53,30	175,34/201,64	54,04/62,15	1,97/2,27
	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,36	0,79	54,3	0,06	-	-	0,38	10,5	50,4	7,5	0,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,26	32,48	23,44	17,46	0,70
70	Свежий огурец в нарезке	60	100	0,42/0,70	0,06/0,10	0,06/0,10	7,2/12	-	2,94/4,9 <sup>0</sup>	-	-	10,2/17	-	8,4/14	0,30/0,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>860</b>	<b>28,85/31,6<sup>7</sup></b>	<b>16,66/18,27</b>	<b>110,17/115,5<sup>7</sup></b>	<b>765,72/816,32</b>	<b>2,19/2,2<sup>1</sup></b>	<b>14,36/17,22</b>	<b>19,46/22,38</b>	<b>7,28/8,06</b>	<b>142,85/156,6</b>	<b>354,37/380,67</b>	<b>129,02/142,73</b>	<b>5,29/5,79</b>

**Пятый день**

**ЗАВТРАК**

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	260	6,11/7,56	10,72/13,27	32,38/40,09	251/310,76	0,08/0,1 <sup>0</sup>	1,17/1,4 <sup>5</sup>	58/71,81	0,46/0,57	133,77/165,6	118,19/146,33	20,30/25,13	0,47/0,58
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60	0,01	1	-	0,02	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,28	8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>11,92/13,37</b>	<b>18,64/21,19</b>	<b>87,30/95,01</b>	<b>564,33/624,09</b>	<b>0,18/0,20</b>	<b>2,17/2,4<sup>5</sup></b>	<b>98/111,81</b>	<b>1,27/1,38</b>	<b>162,45/194,30</b>	<b>178,20/206,34</b>	<b>39,06/43,89</b>	<b>1,54/1,65</b>

<b>ОБЕД</b>																
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2,56	2,78	15,59	110	0,09	6,08	-	0,95	29,50	57,73	23,80	1	
259	Жаркое по домашнему (говядина)	200	250	18,51/23,14	20,67/25,84	18,95/23,69	337,14/421,43	0,14/0,18	7,73/9,66	-	5,49/6,86	34,86/43,58	235,14/293,93	48,55/60,69	4,41/5,51	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,26	32,48	23,44	17,46	0,70	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	
	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,36	0,79	54,3	0,06	-	-	0,38	10,5	50,4	7,5	0,24	
70	Нарезка соленый огурец	60	100	0,24/0,40	0,03/0,05	0,52/0,86	3/5	0,02/0,02	1,06/1,76	-	-	6,90/11,50	7,2/12	4,2/7	0,18/0,30	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>880</b>	<b>27,3/32,09</b>	<b>24,34/29,53</b>	<b>92,89/97,97</b>	<b>754,57/840,86</b>	<b>0,39/0,43</b>	<b>15,6/18,23</b>	<b>-</b>	<b>7,59/8,96</b>	<b>123,42/136,74</b>	<b>408,62/472,21</b>	<b>114,67/129,61</b>	<b>6,97/8,19</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>																
<b>Шестой день</b>																
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	210	260	7,31/9,05	10,98/13,59	39,20/48,53	286/354,10	0,12/0,15	0,96/1,19	54,8/67,85	1,18/1,46	162,04/200,62	241,51/299,01	36,46/45,14	0,94/1,16	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	
377	Чай с лимоном	210	210	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	0,03	14,2	4,4	2,4	0,36	
3	Бутерброд с сыром	50	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59	0,30	139,2	96	9,45	0,49	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>570</b>	<b>16,62/18,36</b>	<b>19,71/22,32</b>	<b>94,26/103,59</b>	<b>622,33/690,43</b>	<b>0,22/0,25</b>	<b>3,90/4,13</b>	<b>113,80/126,85</b>	<b>2,02/2,3</b>	<b>324,62/363,20</b>	<b>376,62/434,12</b>	<b>61,47/70,15</b>	<b>2,23/2,45</b>	
<b>ОБЕД</b>																
83	Борщ с картофелем	200	250	1,62/2,03	4,01/5,01	10,75/13,44	94/117,50	0,06/0,08	7,34/9,18	-	0,66/0,83	33,58/41,98	52,64/65,80	23,86/29,83	1,10/1,38	
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	200	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60	0,06/0,07	-	-	0,94/1,04	5,83/6,48	44,60/49,56	25,34/28,16	1,32/1,47	
268	Котлеты, биточки шницели из говядины	100	100	9,36	11,49	10,30	183,75	0,04	0,01	12,63	2,41	16,75	112,74	21,10	1,75	
348	Компот из ку-	200	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	-	0,36	32,32	21,90	17,56	0,48	



	Молочная «Дружба»																						
7	Бутерброд говяжий с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157	0,04	0,06	63	0,3	139,44	96,3	9,45	0,49									
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44									
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	0,03	14,2	4,4	2,4	0,36									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>16,62</b>	<b>22,59</b>	<b>96,52</b>	<b>658,23</b>	<b>0,22</b>	<b>4,08</b>	<b>130,85</b>	<b>1,56</b>	<b>327,96</b>	<b>329,44</b>	<b>71,09</b>	<b>2,29</b>									
	<b>ОБЕД</b>																						
112	Суп с макаронными изделиями и картофелям на мясном бульоне	200	2,05/2,56	2,22/2,78	12,55/15,69	88/110	0,07/0,09	4,86/6,08	-	0,76/0,95	23,60/29,50	46,18/57,73	19,04/23,80	0,80/1									
261	Печень тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	55,41	6,09	27,53	227,87	16,82	4,82									
304	Гарнир рис отварной	150	3,67/4,40	5,42/6,50	36,67/44	209,70/251,64	0,03/0,04	-	27/32,41	0,60/0,72	2,61/3,13	61,50/73,80	19,01/22,81	0,53/0,64									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,26	32,48	23,44	17,46	0,70									
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44									
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	0,06	-	-	0,38	10,5	50,4	7,5	0,24									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>24,52/25,76</b>	<b>17,53/19,17</b>	<b>111,5/121,97</b>	<b>767,13/831,07</b>	<b>0,42/0,45</b>	<b>35,13/36,35</b>	<b>82,41/87,82</b>	<b>8,60/8,91</b>	<b>105,9/112,32</b>	<b>444,1/467,95</b>	<b>92,99/101,55</b>	<b>7,53/7,84</b>									
<b>Девятый день</b>																							
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	210	6/7,43	10,85/13,43	42,95/53,18	294/364	0,06/0,07	0,96/1,1	54,8/67,85	0,74/0,92	130,37/161,78	157,44/194,93	36,46/45,14	0,60/0,74									
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,04	-	-	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26									
15	Сыр Российский (и другой)	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39	0,03	132	75	5,25	0,15									
603	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	-	-	-	-	-	-	-	-									
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20	0,10	125,78	90	14	0,13									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>17,63/</b>	<b>20,56/23,14</b>	<b>111,42/</b>	<b>702/772</b>	<b>0,15/</b>	<b>2,37/</b>	<b>113,80/</b>	<b>1,18/</b>	<b>396,66/</b>	<b>343,27/</b>	<b>63,61/</b>	<b>1,14/1,28</b>									



				19,06		121,65		0,16	2,60	126,85	1,36	425,07	380,76	72,29	
<b>ОБЕД</b>															
102	Суп карто- фельный с бо- говьями на мясном буль- оне	200	250	4,39/5,49	4,22/5,28	13,23/16,54	119/148,75	1,94/ 2,43	4,66/5,8 3	-	0,92/ 1,15	34,14/42,68	70,48/ 88,10	28,46/ 35,58	1,64/2,05
260	Гуляш	100	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	3,60	-	-	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Гарнир греч- невый рассып- чатый	150	180	8,60/10,32	6,09/7,31	38,64/46,37	243,75/292,50	0,21/0,2 5	-	-	2,48/2, 98	14,82/17,78	203,93/ 244,72	135,83/ 163	4,56/5,47
350	Кисель из смо- родины черной	200	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24	-	0,05	14	8,94	5,58	0,14
	Хлеб пшенич- ный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,36	0,79	54,3	0,06	-	-	0,38	10,5	50,4	7,5	0,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>810</b>	<b>33,02/35,8 4</b>	<b>27,95/30,23</b>	<b>105,07/116,1 1</b>	<b>869,98/948,48</b>	<b>2,29/2,8 2</b>	<b>32,26/33 ,43</b>	<b>-</b>	<b>4,34/5 ,07</b>	<b>104,45/115,9 5</b>	<b>522,61/ 581,02</b>	<b>212,56/ 246,85</b>	<b>10,08/11, 4</b>
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
181	Каша манная жидкая	260		7,56	13,27	40,09	310,76	0,10	1,45	71,81	0,57	165,62	146,33	25,13	0,47
2	Батон с по- видлом	55	55	2,40	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,30	10	22,80	5,60	0,60
	Хлеб пшенич- ный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
377	Чай с лимоном	210	210	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	0,03	14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>575</b>	<b>13,47</b>	<b>17,57</b>	<b>108,15</b>	<b>646,09</b>	<b>0,2</b>	<b>4,38</b>	<b>91,81</b>	<b>1,41</b>	<b>199</b>	<b>208,24</b>	<b>46,29</b>	<b>1,87</b>
<b>ОБЕД</b>															
98	Суп крестьян- ский с крупой	200	250	1,19/1,49	3,93/4,91	4,87/6,09	617/6,25	0,03/0,0 4	7,90/9,8 8	-	0,44/0, 55	28,70/35,88	26,8/33 ,50	11,34/1 4,18	0,46/0,58
288	Курица отвар- ная порцион- ная	100	100	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,20	6,2	56	167	20,28	1,90
321	Капустя ту- шенная	180	230	3,73/4,77	5,83/7,45	16,97/21,68	135,18/172,73	0,05/0,0 6	30,89/39 ,47	-	1,22/1, 56	99,81/127,54	72,25/9 2,32	37,17/4 7,50	1,46/1,87
	Хлеб пшенич- ный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44

	Хлеб ржаной	30	30	1,95	0,36	0,79	54,3	0,06	-	-	0,38	10,5	50,4	7,5	0,24					
350	Кисель из смородины черной	200	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24	-	0,05	14	8,94	5,58	0,14					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>860</b>	<b>33,88/35,2</b>	<b>2</b>	<b>36,43/39,03</b>	<b>72,63/78,56</b>	<b>810,41/863,21</b>	<b>0,25/0,2</b>	<b>7</b>	<b>65,15/75,71</b>	<b>98,20</b>	<b>8,8/9,2</b>	<b>5</b>	<b>218,19/253,1</b>	<b>360,1/3</b>	<b>86,87</b>	<b>95,03/1</b>	<b>35,2</b>	<b>4,64/5,17</b>

Список литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2. Сборник технологических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Гутельяна.-М.:Делта плюс,2017 г.

Директор школы

М.Ю. Белиева

Повар

Л.А. Филиппова

