

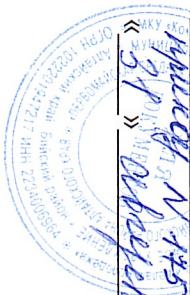
УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»

М.Ю. Белева

Итого № 145-1755

« 31 » октября 2023 год



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

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

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	РР	Са	Р	Мg	Fe				
Первый день																			
	ЗАВТРАК																		
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	180	3,65/4,38	5,37/6,44	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				
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 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				
	ИТОГО:	600	670	19,12/20,01	11,2/12,29	91,3/98,97	603,93/647,87	0,23/0,24	28,79/29,49	32,82/38,23	1,67/1,79	82,26/87,38	324,94/342,04	97,98/104,58	2,38/2,61				
Второй день																			
	ЗАВТРАК																		
288	Курица отварная порционными	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 отварные	150	180	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				

	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
348	Компот из кураги	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	Огурец соленый	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	-	6,90/11,50	7,2/12	4,2/7	0,18/0,30
	ИТОГО:	590	660	36,45/37,3	32,09/32,71	86,18/90,05	819,57/844,03	0,26/0,2	4,02/4,7	2	8,39/8,49	120,73/125,98	325,81/335,57	88,04/93,66	4,56/4,83
Третий день															
	ЗАВТРАК														
302	Гарнир гречневый рассыпчатый	150	180	8,60/10,32	6,09/7,31	38,64/46,37	243,75/292,50	0,21/0,2	-	-	2,48/2,98	14,82/17,7	203,93/244,72	135,83/163	4,56/5,47
279	Тефтели мясные с рисом паровые	100	100	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	1,62	23,65	83,14	16,5	0,68
345	Компот из замороженных ягод	200	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,01	27,60	-	0,16	23,70	18,40	13,42	0,71
	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	-	-	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
	ИТОГО:	530	560	21,91/23,6	15,33/16,55	102,76/110,4	679,98/728,73	0,37/0,4	28,01	33	5,15/5,65	81,85/84,8	390,58/431,37	186,41/213,58	6,63/7,54
Четвертый день															
	ЗАВТРАК														
291	Плов	220	250	18,64/21,1	11,51/13,08	39,31/44,67	335,87/381,67	0,12/0,1	6,63	21,41/24,33	5,73/6,51	50,98/57,9	192,87/219,17	59,44/67,55	2,17/2,47
	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	0	-	10,2/17	-	8,4/14	0,30/0,50

	ИТОГО:	560	630	25,05/27,87	12,43/14,04	97,2/102,6	647,5/698,1	0,24/0,26	10,3/12,26	21,41/24,33	6,88/7,66	113,34/127,09	301,42/327,72	105,96/119,67	3,85/4,35
Пятый день															
	ЗАВТРАК														
259	Жаркое по до- машнему (го- вядина)	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 сухо- фруктов	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 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
70	Нарезка соле- ный 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
	ИТОГО:	540	630	24,74/29,53	21,56/26,75	77,3/82,38	644,57/730,86	0,3/0,34	9,52/12,15	-	6,64/ 8,01	93,92/107,24	350,89/413,98	90,87/105,81	5,97/7,19
Шестой день															
	ЗАВТРАК														
309	Макаронные изделия отвар- ные 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, би- точки 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- 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
	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
	ИТОГО:	560	580	22,09/22,83	17,73/18,33	95,48/99,01	672,32/694,78	0,24/0,25	0,61	12,63	4,6/4,7	74,58/75,23	264,35/269,31	84,66/87,48	4,23/4,38
Седьмой день															
	ЗАВТРАК														
260	Гуляш	100	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	3,60	-	-	21,81	154,15	22,03	3,06
312	Пюре картоф	150	220	3,06/3,68	4,80/7,04	20,45/29,99	137,25/201,30	0,14/0,21	18,17/26,65	-	1,35/ 1,98	36,98/54,24	86,60/127,01	27,75/40,70	1,01/1,48
349	Компот из смеси сухо- фруктов	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	0,04	-	-	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
	ИТОГО:	530	600	23,6/24,22	22,45/24,69	81,17/90,71	662,68/726,73	0,29/0,36	22,5/30,98	-	2,5/3,13	110,95/128,21	349,3/389,71	87,9/100,85	5,45/5,92
Восьмой день															
	ЗАВТРАК														
261	Печень тушеная в соусе	100	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	180	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	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
	ИТОГО:	530	560	22,47/23,2	15,31/16,39	98,95/106,28	679,13/721,07	0,35/0,63	30,27	82,41/87,82	7,84/7,96	82,3/82,82	397,92/410,22	73,95/77,75	6,73/6,84
Девятый день															
	ЗАВТРАК														
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 гречневый рассыпчатый	150	180	8,60/10,32	6,09/7,31	38,64/46,37	243,75/292,50	0,21/0,25	-	-	2,48/2,98	14,82/17,78	203,93/244,72	135,83/163	4,56/5,47
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 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
	ИТОГО:	530	560	28,63/30,35	23,73/24,95	91,84/99,57	750,98/799,73	0,37/0,41	27,6	-	3,42/3,92	70,31/73,27	452,13/429,2	184,12/11,27	8,44/9,35
Десятый день															
	ЗАВТРАК														
288	Курица отварная порционная	100	100	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,20	6,2	56	167	20,28	1,90

321	Капуста ту- шеная	180	230	3,73/4,77	5,83/7,45	16,97/21,68	135,18/172,73	0,05/0,06	30,89/39,47	-	1,22/ 1,56	99,81/127,54	72,25/92,32	37,17/ 47,50	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 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
	ИТОГО:	560	610	32,69/33,73	32,5/34,12	67,76/72,47	749,41/786,96	0,22/0,23	57,25/65,83	98,20	8,36/ 8,7	189,49/217,22	333,3/353,37	83,69/ 94,02	4,18/4,59

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.Тутельяна.-М.:Делта плюс, 2017 г.

Директор школы

Повар



Handwritten signature in blue ink.

М.Ю. Беляева

Л.А. Филиппова