

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по
Алтайскому краю
в Завьяловском, Биевском, Мамонтовском, Родинском,
Романовском и Ребрихинском районах
/В.А. Шабанова/

НА СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
/И.И. Туровская/ /О.П. Туровская/
«31» августа 2020 г.

Двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов
МКОУ «Усть- Мосихинская СОШ»
Ребрихинского района Алтайского края

1 неделя

1 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
184	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,98	7,48	20,83	167,30	0,05	1,30			121,95		21,57	0,28
943	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	57,33	0,01	3,67			112,55			18,42
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84			20			0,9
	Булочка школьная	80	5,01	1,92	33,57	172,00	0,04	0,06	25,15		13,5		12,48	0,88
	Итого	575	26,05	27,97	68,64	669,43	0,25	5,95	77,15		444,0	100	41,15	20,68

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	174,02	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
608	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,1	0,15			35	133,1	25,7	1,2
66	свекла припущенная	80	0,86	3,65	5,02	93,9	0,01	5,7			21,09			0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84			20			0,9
	Кондитерское изделие	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06			13,65			0,97
	Итого	705	26,81	33,75	112,93	937,62	0,58	32,05	34		145,44	252,16	62,7	4,49

3 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
679	Каша пшенная молочная с маслом	200	9,867	9,357	50,603	305	0,22	2,448	28		242,5	179,24	63,12	2,06
951	Кофейный напиток	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54			50,16			0,06
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200,00	0,41	0			30,1			0,9
	Яблоко	100	0,3	0,48	11,4	52,0	0,02	4,6			6			0,12
	Итого	595	24,07	24,187	113,523	685,15	0,67	7,728	80		504,76	279,24	70,12	3,34

4 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
93	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,36	0,08	-	28		1,55	49,56	28,16	1,55
301	Птица тушеная	80	12,75	22,45	1,4	276,25	0,05	0,02	43		54,5	132,90	20,30	2,14
126	Икра морковная	80	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12			30,64	70	41,28	3,48
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96			89,71			0,46
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200,00	0,41	0			30,1			0,9
	Пряник	10	0,4	0,28	8,25	35	0,07				9			0,6
	Итого	645	41,67	48,8	119,79	938,8	0,69	6,1	71		215,5	252,46	89,74	9,13

5 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
679	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,38	64,16	0,62	230,43	0,24	-	0,02		91,11	278	90	5,26
286	Тефтели мясные	80	7,61	9,37	9,87	223	0,07	1,13	51		23,88	141,4	28,40	0,93
15	нарезка из свежих помидор и огурцов	80	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42			11,21	32,88	17,79	0,84
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	1,36	0	29,02	121,52	0							4,57
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	Итого	635	30,04	102,11	85,48	926,33	0,79	21,69	103,02		332,3	552,28	143,19	12,7

6 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
87	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12		40,86	141,22	37,88	1,01
	Расстегай с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06	11,9		13,65	42,98	16,87	0,93
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	86,00	0,01	3,67			112,55			18,42
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	Банан	75	1,12	0	16,8	71,7	0,03	7,5			6			0,45
	Итого	620	25,45	17,49	115,95	684	0,61	18,52	23,9		303,52	184,2	54,75	21,71

2 неделя

1 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
168	Каша манная на молоке с сахаром, маслом	200	3,4	3,96	27,83	197	0,03		20		10,70	38,6	7,9	0,47
379	Кофейный напиток	200	1,4	2,00	22,4	116	0,02	0,54			0	45	7	0,08
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	0,09	53,2			7,5			0,1
	Итого	595	17,42	20,75	73,05	721,3	0,56	53,88	138		58,7	87,6	14,9	4,09

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
694	Картофельное пюре	180	1,75	12,53	2,84	164,7	0,03	1,01			37,58		17,79	0,615
336	Капуста тушеная	80	3,7	8,64	46,3	284,7	0,31	42	42		29,28	159,45	58,65	2,31
608	котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	0,1	0,15			35	133,1	25,7	1,2
	хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
874	кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0							4,57
	Булочка школьная	80	5,01	1,92	33,57	172,00	0,04	0,06	25,15		13,5		12,48	0,88
	Итого	695	30,04	34,13	80,66	955,14	0,61	47,15	67,22	0,05	280,3	159,45	102,02	8,94

3 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсянных	200	3,5	3	14,6	276,74	0,071	0,61		0,289	79,3		26,3	0,578
868	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	Сдоба	80	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06			13,65			0,97
	Итого	555	16,67	12,37	74,16	816,24	0,621	13,75		0,289	211,26	3,6	26,3	5,66

4 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
304	Рис отварной рассыпчатый	200	2,16	0,5	24,87	116	0,39	0			98,84			2,39
245	Рыба припущенная	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3		35,49	67,4	8	0,45
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67			112,55			18,42
	масло порционное	20	0	16,4	0,2	150	0,0	0,0	118		10,40	4		0,0
	Кондитерское изделие	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06			13,65			0,97
	Итого	645	30,23	20,53	122,8	815,46	0,91	6,03	221		290,63	71,4	8	23,43

5 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	-	28		1,55	49,56	28,16	1,55
608	Биточки	80	16,09	6,64	7,37	228,75	0,1	0,15			43,75		32,13	28,75
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
13	Овощная нарезка	80	0,46	3,65	29,3	40,38	0,02	5,7			13,11			0,34
122	Компот из с/ф с вит «С»	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Пряник	15	0,4	0,28	8,25	35	0,07				9			0,6
	Итого	650	34,405	45,245	39,79	822,93	0,28	9,82	28		63,66	53,16	60,29	4,69

6 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
430	Запеканка картофельная с мясом	260	24,9	28,3	28,8	471	0,06	1,34			18,86		28,98	3
943	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28					6			0,4
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	Яблоко	100	0,3	0,48	11,4	52,0	0,03	4,6			6			0,12
	Итого	735	45,58	51,17	95,45	823,2	0,45	6,08	52,0		542,62	100	35,98	0,98