

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЛАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КАМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директора

МБОУ «Аллакская СОШ»

Н.Н.Пог

(июнь 2025 г.)



**ПРИМЕРНОЕ 5-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ
ПРИ МБОУ «АЛЛАКСКАЯ СОШ»**

Технологические карты составлены на основании сборника рецептов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П., 2007 г.
При приготовлении блюд используется йодированная соль.
Третьи блюда витаминизированы

с. Аллак
2025

1 день (понедельник) ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	-	9	2,2
54-1г-	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	-	11	40	7	0,7
54-4м-	Курица	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	-	22	108	48	1,0
54-5хн-	Кофейный напиток	200	0,6	0	22,8	93,2	0	0	18,3		60	5	3	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,08	-	11	3,5	29	9	20	2,1
	Итого:	685	32,8	19,5	202,1	1026,9	0,30	10,51	60,6	3,54	163	187,8	132,2	6,82

2 день(вторник) ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	-	14	25	8	0,4
54-4г-	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,00	27,5	-	14	180	120	4,0
54-4м-	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	-	29	137	20	1,9
54-5хн-2020	Компот	200	0,6	0	22,8	93,2	0	0	18,3		60	5	3	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Пряник	100	7	9	64	374	-	-	30,77	20,51	15,38	0,51	10,26	0,51
	Итого:	645	34,6	30,1	165,9	1081,5	0,36	6,13	105,67	20,54	157,38	373,31	169,46	7,63

3 день (среда) ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	122,3	-	40	30	15	0,6
54-11г-	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	0,12	10,2	32,1	-	39	84	28	1,0
54-9р-	Рыба (минтай) запеченная	80	15,1	20	4,3	258,2	0,09	0,25	77,0	-	109	226	45	0,8
54-7гн-	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,02	0,15	10,79		107	95,2	26,0	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,08	-	11	3,5	29	9	20	2,1
	Итого:	650	36,5	46,9	146,7	1154,5	0,33	45,44	253,19	3,54	349	470	142,2	6,12

4 день (четверг) ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-7з-	Помидор в нарезке	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	122,3	-	40	30	15	0,6
54-1г-	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	-	11	40	7	0,7
54-4м-	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	-	29	137	20	1,9
54-2гн-2020	Сок	200	21	11	14	221	0,18	0,04	0,30	0,0	4,5	7,2	3,8	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Вафли	100	5,5	22	66	490	0,1	0,6	20	1,1	65,9	-	12,1	0,7
	Итого:	645	51,7	58,7	160,6	1365,6	0,49	35,57	192,3	1,04	175,4	240	66,1	5,32

5 день (пятница) ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0	0,03	8,7	20	0,1	5		35	0,5
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147,0	-	18	233	108	2,0
54-3нг-	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Пряник	100	7	9	64	374	-	-	30,77	20,51	15,38	0,51	10,26	0,51
	Итого:	660	40,7	17,8	155,2	952,1	0,19	12,26	168,15	20,29	70,28	267,81	166,06	4,56

