

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



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
СТОЛОВОЙ МБОУ «АЛЛАКСКАЯ СОШ»**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

Технологические карты составлены на основании сборника рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях; Сборник подготовлен: Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И. И. Новикова, С. П. Романенко, М. В. Семенихина, П. А. Вейних, Г. П. Ивлева, А. В. Сорокина, М. А. Лобкис, С. М. Гавриш, И. Ю. Ерофеев)
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2005;

При приготовлении блюд используется йодированная соль.  
Третьи блюда витаминизированы

**1 день (понедельник 1 неделя)**

**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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	-	9	2,2
54-10с-	Суп лапша	200	1,9	5	10,3	94,2	0,03	6,42	103,28	-	27,6	52,4	14,6	0,56
54-16к-2020	Каша "ДРУЖБА";	200	9,6	6,9	23,9	277	0,07	0,53	33,25	-	115	123	27	0,5
54-12хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	60	0,01	19,2	2,45	-	10	11	6	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>14,38</b>	<b>39,4</b>	<b>71,87</b>	<b>549,2</b>	<b>0,22</b>	<b>36,19</b>	<b>138,98</b>	<b>0,04</b>	<b>193,6</b>	<b>212,2</b>	<b>64,8</b>	<b>4,28</b>

**2 день (вторник 1 неделя)**

**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
54-13з-	горошек консервированный	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,02	8,22	25,2	0,32	6	14,4	6,6	0,16
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 мясная	80	10,05	9,55	14,47	170	0,05	0,09	23,1	-	29	137	20	1,9
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 пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>22,93</b>	<b>46,55</b>	<b>77,54</b>	<b>563</b>	<b>0,23</b>	<b>8,5</b>	<b>85,69</b>	<b>0,36</b>	<b>178</b>	<b>312,4</b>	<b>67,8</b>	<b>4,38</b>

**3 день (среда 1 неделя)**  
**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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-	курица	80	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	-	22	108	48	1,0
54-4хн-	Компот из св.яблок	180	0,2	0,1	10,2	42,6	0	2,1	2,53	-	9	7	6	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>25,58</b>	<b>37,4</b>	<b>73,27</b>	<b>488,1</b>	<b>0,36</b>	<b>8,61</b>	<b>40,73</b>	<b>0,04</b>	<b>84</b>	<b>345,8</b>	<b>190,2</b>	<b>6,62</b>

**4 день (четверг 1 неделя)**  
**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54-7з-	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	26,46	175	0,12	10,2	32,1	-	39	84	28	1,0
54-9р-	Рыба (минтай) запеченная	80	15,1	20	4,3	158,2	0,09	0,25	77,0	-	109	226	45	0,8
54-5хн-	Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	0	0	18,3		60	5	3	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,41</b>	<b>60,35</b>	<b>72,74</b>	<b>586,9</b>	<b>0,31</b>	<b>45,29</b>	<b>249,7</b>	<b>0,04</b>	<b>273</b>	<b>370,8</b>	<b>99,2</b>	<b>3,22</b>

**5 день (пятница 1 неделя)**  
**ЗАВТРАК**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
54-13з-	горошек консервированный	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,02	8,22	25,2	0,32	6	14,4	6,6	0,16
54-1г-	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	-	11	40	7	0,7
	Ежики мясные	75	9,54	18,6	14,09	219	0,05	0,09	23,1	-	29	137	20	1,9
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 пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>18,12</b>	<b>51,2</b>	<b>71,36</b>	<b>532,7</b>	<b>0,21</b>	<b>9,51</b>	<b>75,28</b>	<b>0,36</b>	<b>77,9</b>	<b>225,7</b>	<b>46,4</b>	<b>4,28</b>

**6 день (понедельник 2 неделя)**  
**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	-	9	2,2
54-1с-	Суп картофельный с горохом	200	4,75	5	9,7	90,3	0,03	6,76	134,66	-	33,6	42,6	19,2	0,88
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,55	53,17	-	134	205	39	2,2
54-12хн-	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	60	0,01	19,2	2,45	-	10	11	6	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>15,83</b>	<b>43,3</b>	<b>85,87</b>	<b>551,8</b>	<b>0,29</b>	<b>36,55</b>	<b>190,28</b>	<b>0,04</b>	<b>218,6</b>	<b>284,4</b>	<b>81,4</b>	<b>6,3</b>

**7 день (вторник 2 неделя)**  
**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
54-1г-	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 мясная	80	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	-	29	137	20	1,9
54-4хн-	Компот из св.яблок	180	0,2	0,1	10,2	42,6	0	2,1	2,53	-	9	7	6	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,98</b>	<b>46,3</b>	<b>72,17</b>	<b>550,4</b>	<b>0,21</b>	<b>8,23</b>	<b>58,23</b>	<b>0,04</b>	<b>88</b>	<b>234,8</b>	<b>49,2</b>	<b>4,22</b>

**8 день (среда 2 неделя)**  
**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
54-13з-	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,7	-	19	22	11	0,7
54-11г-	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	26,46	175	0,12	10,2	32,1	-	39	84	28	1,0
54-4м-	курица	80	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	-	22	108	48	1,0
54-5хн-	Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	0	0	18,3		60	5	3	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,91</b>	<b>40,25</b>	<b>76,94</b>	<b>515,7</b>	<b>0,26</b>	<b>12,99</b>	<b>55,8</b>	<b>0,04</b>	<b>165</b>	<b>244,8</b>	<b>98,2</b>	<b>3,52</b>

**9 день (четверг 2 неделя)**  
**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
54-7з-2020	кукуруза	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	-	14	25	8	0,4
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-	Фрикадельки мясные	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	-	29	137	20	1,9
54-3нг-	Чай	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>22,08</b>	<b>46,2</b>	<b>68,67</b>	<b>535,7</b>	<b>0,21</b>	<b>7,29</b>	<b>56,08</b>	<b>0,04</b>	<b>85,9</b>	<b>236,3</b>	<b>47,8</b>	<b>4,52</b>

**10 день (пятница 2 неделя)**  
**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
54-13з-	горошек консервированный	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,02	8,22	25,2	0,32	6	14,4	6,6	0,16
54-1г-	Плов с курицей	220	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147,0	0	18	233	108	2,0
54-12хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	60	0,01	19,2	2,45	-	10	11	6	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>30,48</b>	<b>35,3</b>	<b>63,37</b>	<b>458,4</b>	<b>0,19</b>	<b>29,82</b>	<b>174,65</b>	<b>0,36</b>	<b>59</b>	<b>284,2</b>	<b>128,8</b>	<b>3,18</b>