

«Утверждаю»

начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по Алтайскому
краю в г. Алейске и 6 районах края

«Согласовано»

директор

МБОУ Белояровская СОШ

А.А.Елисеева

Меню МБОУ Белояровской СОШ с 1 по 11 класс

№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (мг)											Энергетическая ценность (ккал)	
		белки	жиры	углеводы	Витамины				Минеральные вещества					
					В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 1 Завтрак														
453	Котлета рубленая	90	14,33	16,60	13,09	0,04	-	-	-	9,07	135,85	16,76	1,96	257,78
600	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	-	0,09	0,05	0,16	12,8	24,5	3,4	0,05	61
516	Макароны отварные с маслом	200/5	7,4	5,8	48	0,1	-	28	-	29,4	64,2	11,6	1,1	276
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	-	-	-	-	12	8	6	0,8	56
	Батон пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	52,2
43	1*Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,41	5,08	9,02	0,03	24,43	-	2,31	37,37	28,32	15,16	0,52	87,4
	Итого	695	26,12	32,78	96,27	0,19	24,52	28,05	2,73	105,24	278,27	59,52	4,65	790,38
День 2 Завтрак														
470	Фрикадельки мясные	90	10,32	9,93	0,87	0,08	1,0	20,0	1,2	14,74,	219,3	26,88	3,34	178,13
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	7,47	45,73	0,33	-	26,67	-	24,67	241,87	160,4	5,41	290,67
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	0,03	2,21	0,09	0,32	4,13	3,4	14,5	0,18	44
639	Компот из сухофруктов с С-витамином	200	0,33	0,01	28,81	-	0,3	-	-	17,25	11,55	4,5	0,96	117,75
	Батон пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	52,2
	Итого	590	23,66	20,01	89,27	0,46	3,51	46,76	1,78	65,39	493,52	212,88	10,11	682,75
День 3 Завтрак														
492	Плов с курицей	200	15,2	13,0	26,2	-	1,4	1,1	3,76	23,2	410,52	73,76	1,8	330
	Батон пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	52,2

43	1*Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,41	5,08	9,02	0,03	24,43	-	2,31	37,37	28,32	15,16	0,52	87,4
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,4	5	21,6	0,06	1,8	44	-	242	-	30	0,2	158
	Итого	550	23,59	23,28	66,48	0,11	35,65	45,1	6,33	267,17	455,53	125,52	2,73	469,6
	День 4 Завтрак													
520	Картофельное пюре	200	3,46	7,2	27,9	0,2	34,2	36,0	0	33,6	102,4	22,2	1,62	191,0
89	Сельдь с луком и маслом	100	5,83	9,6	3,33	0,03	2,3	-	-	63,62	-	-	0,96	165,91
	Батон пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	52,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	-	-	-	-	12	8	6	0,8	56
	Итого	550	11,07	17	54,89	0,25	36,5	36,0	0,26	113,82	127,8	34,8	3,6	465,11
	День 5 Завтрак													
516	Макароны отварные с маслом	200/5	7,4	5,8	48	0,1	-	28	-	29,4	64,2	11,6	1,1	276
461	Тефтель из говядины	90	12,56	18,6	12,81	0,045	3	-	-	17,79	137,7	19,26	1,97	268,95
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	0,03	2,21	0,09	0,32	4,13	3,4	14,5	0,18	44
648	Кисель с С-витамином	200	0,4	0	37,8	0	4,4	0	0	22	18	6	0,2	156
	Батон пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	52,2
	Итого	595	23,24	27	112,47	0,1958	9,61	28,09	0,58	77,92	240,7	57,96	3,67	797,15
	День 6 Завтрак													
110	Курица отварная	90	21,67	13,33	-	0,04	-	20,0	0,17	40	143,33	20	2,0	206,67
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,6	5,6	34,3	0,25	-	20,0	-	18,5	181,4	120,3	4,06	218
639	Компот из сухофруктов с С- витамином	200	0,33	0,01	28,81	-	0,3	-	-	17,25	11,55	4,5	0,96	117,75
	Батон пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	52,2
40	1*Салат «Витаминный»	100	0,72	3,12	5,7	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	16,2	10,2	0,66	54
	Итого	640	31,9	22,26	78,47	0,33	15,9	40,19	2,2	101,95	369,88	161,6	5,9	648,62
	День 7 Завтрак													
451	Биточки мясные	90	14,33	16,60	13,09	0,04	-	-	-	9,072	135,85	16,76	1,96	257,78
520	Картофельное пюре	200	3,46	7,2	27,9	0,2	34,2	36,0	0	33,6	102,4	22,2	1,62	191,0
600	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	-	0,09	0,05	0,16	12,8	24,5	3,4	0,05	61
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	-	-	-	-	12	8	6	0,8	56
50	Салат «Свеколка»	100	4,8	6,06	9,12	0,02	4,2	0,02	2,88	28,8	33,6	16,8	1,14	110,4

	Батон пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	52,2
	Итого	690	25,57	35,16	76,27	0,28	38,49	36,07	3,3	100,87	321,75	71,76	5,79	728,38
	День 8 Завтрак													
302	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250	7,5	10,5	51,5	0,2	1,43	0,13	1,03	15,13	199,74	47,55	1,25	272,5
97	Сыр (порциями)	20	4,0	4,0	4,1	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	54
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	15	20	0,6	237,38
	Батон пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	52,2
	Итого	520	18,66	21,08	104,68	0,27	2,65	52,33	1,45	294,05	332,14	81,15	2,27	616,08
	День 9 Завтрак													
386	Рыба тушенная в томате с овощами	100	14,35	5,03	6,02	0,15	4,05	0,28	3,86	76,34	263	35,4	0,85	146,2
511	Рис отварной	200	7,34	10,84	73,34	0,06	-	54	1,2	5,22	123	38,02	1,06	420,22
	Напиток сокосодержащий	200	0	0	19,6	-	2	-	-	7	-	-	1,4	80
71	Винегрет овощной	100	1,94	3,9	8,1	0,2	13,9	-	2,95	40,4	48,8	23,4	1,0	98
	Батон пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	52,2
	Итого	650	25,21	19,97	116,72	0,43	19,95	54,28	8,27	133,56	452,2	103,42	4,53	796,62
	День 10 Завтрак													
516	Макаронны отварные с маслом	200\5	7,4	5,8	48	0,1	-	28	-	29,4	64,2	11,6	1,1	276
437	Гуляш из говядины	100	7,54	13,87	6,24	0,05	0,72	0,07	-	9,78	280	43,5	2,08	156,9
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	0,04	1,3	20,0	-	122,4	96,8	19,32	0,38	161,36
	Батон пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	52,2
	Итого	555	20,39	23,67	88,66	0,21	2,02	48,07	0,26	166,18	458,4	81,02	3,78	646,46

1* - данные блюда до 1 марта

При составлении меню руководствовались «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» автор: В.Т. Лапшина М., «Хлебродинформ», 638 с., 2004 г.