

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Роспотребнадзора
в Завьяловском, Баевском, Мамонтовском,
Ребрихинском, Родинском, Романовском районах
_____/В.А.Шабанова/
«__» _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Верх-Пайвинская СОШ
Баевского района Алтайского края»
_____/С.А.Климов/
«01» сентября 2023г



**Примерное двухнедельное меню
школьной столовой
муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Верх-Пайвинская средняя общеобразовательная школа Баевского района Алтайского края»
для 5-11 классов
в 2023-2024 учебном году**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1 день завтрак															
67	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,11	1,09			151,9		44,3	0,95	
375	Чай, сладкий. С- витаминизированный /аскорбиновая кислота/	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,3	-	-	11,1	-	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный, обогащенный незаменимыми компонентами (йодированный)	30	1,84	0,64	12,6	64,3									
8	Бутерброд с сыром	70	5,56	8,98	0,4	229,72	0,06	0,22			162,3			1,34	
Всего			15,56	18,71	74,98	551,02	0,17	1,61			325,3		45,7	2,57	
2 день завтрак															
265	Плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	321,21	0,15	0,67	0,08	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33	
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,24	0	12,84	98,36	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	36,88	0,27	
	Йогурт порционный	150	2,9	3,2	4	59		0,7							
	Хлеб пшеничный, обогащенный незаменимыми компонентами (йодированный)	30	1,84	0,64	12,6	64,3	0,4	0,2	-	0,2	125,0	-	41,0	3,6	

1002	Бутерброд с маслом	30\5	1,78	7,53	0,39	175,0								
Всего			20,9	23,11	63,8	655,83	0,55	1,28	0,16	2,08	157,35	221,23	114,76	6,2
3 день завтрак														
297	Каша из пшениной крупы молочная	200	6,9	12,7	49,3	240,9	0,11	1,09	0	0	154,9	0	44,3	0,95
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2								
	Хлеб пшеничный, обогащенный незаменимыми компонентами (йодированный)	30	1,84	0,64	12,6	64,3	0,4	0,2	-	0,2	125,0	-	41,0	3,6
2	Бутерброд с повидлом	50	4,56	7,15	52,51	102,73	0,09	0,87			19,09			1,25
Всего			16,82	24,21	139,9	553,13	0,6	2,16		0,2	298,99		85,3	5,8
4 день завтрак														
214	Суп картофельный с рыбн. консерв.	200	13,5	15,92	34,1	294,4	0,08				295,2		14,5	1,23
382	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,24	0	12,84	98,36	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	36,88	0,27
	Хлеб пшеничный, обогащенный незаменимыми компонентами (йодированный)	30	1,84	0,64	12,6	64,3	0,4	0,2	-	0,2	125,0	-	41,0	3,6
8	Бутерброд с сыром	50	5,56	8,98	0,4	149,72	0,06	0,22			162,3			1,34
Всего			17,36	24,09	99,93	606,78	0,53	0,61	0,08	0,2	440,18	15,97	92,38	6,14
5 день завтрак														

309	Макароны отварные	200	7,14	0,74	1,14	209,96	0,07				12,01			10,42
375	Чай, сладкий. С- витаминизированный /аскорбиновая кислота/	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,3	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный, обогащенный незаменимыми компонентами (йодированный)	30	1,84	0,64	12,6	64,3	0,4	0,2	-	0,2	125,0	-	41,0	3,6
286	Тефтели	40	7,58	7,84	7,95	125,36					14,88		15,89	0,66
587	Соус красный основной	100												
1002	Бутерброд с маслом	30/5	1,78	7,53	0,39	112,96	0,05				10,24			1,04
Всего			25,03	13,74	37,34	556,62	0,49	0,75		0,2	222,99	94	70,29	15,11
6 день завтрак														
312	Картофельное пюре	180	4,08	7,04		112	0,02	12			52			1,4
	Рыба	100	19,15	12,56	23,84	268,22	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
587	Соус красный основной	100												
648	Кисель плодово- ягодный (витаминизированный)	200	0	0	32,08	120,4	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
	Хлеб пшеничный, обогащенный незаменимыми компонентами (йодированный)	30	1,84	0,64	12,6	64,3	0,4	0,2	-	0,2	125,0	-	41,0	3,6
	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,5	13,5	0,03	10	0,06	1	23	42	14	0,6
2	Бутерброд с повидлом	50	4,56	7,15	52,51	102,73								

Всего			25,43	23,49	103,53	623,15	0,51	24,56	1,58	3,01	244,79	180,45	89,14	4,86
7 день завтрак														
82	Борщ с мясом	200	0,6	0,04	4,24	218,86	-	10,32	0,82	0,08	68,72	9,4	8,5	0,68
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2								
2	Бутерброд с маслом и повидлом	60	1,78	7,53	0,39	122,96	0,05				10,24			1,04
	Хлеб пшеничный, обогащенный незаменимыми компонентами (йодированный)	30	1,84	0,64	12,6	64,3	0,4	0,2	-	0,2	125,0	-	41,0	3,6
Всего			18,74	21,93	82,72	661,32	0,45	0,2		0,2	135,24		41	4,64
8 день завтрак														
204	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,92	34,1	296,4	0,08	0,224			295,2		14,5	1,23
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3			125,8		14,0	0,134
	Хлеб пшеничный, обогащенный незаменимыми компонентами (йодированный)	30	1,84	0,64	12,6	64,3	0,4	0,2	-	0,2	125,0	-	41,0	3,6
1002	Бутерброд с маслом	30/5	1,78	7,53	0,39	112,96	0,05				10,24			1,04
Всего			20,28	26,76	93,03	674,23	0,61	2,6		0,2	565,09		69,5	6,21
9 день завтрак														
282	Котлета	100	13,02	2,99	4,98	152,6	-	-	-	-	-	-	-	-
587	Соус красный основной	100												
302	Гречка	200	11,1	11,9	49,8	150	0,26	-	-	-	32,98	-	175,6	5,91

375	Чай, сладкий. С- витаминизированный /аскорбиновая кислота/	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,3	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный, обогащенный незаменимыми компонентами (йодированный)	30	1,84	0,64	12,6	64,3	0,4	0,2	-	0,2	125,0	-	41,0	3,6
	Свежие помидоры	60-120	0,9	0,2	2,7	18	0,037	13,7	42	0,54	10	0,594	11	0,27
Всего			26,93	22,75	95,08	644,9	0,7	14,2	42	0,74	179,08	0,6	229	10,06
10 день завтрак														
282	Биточки	70	10,08	5,33	2,51	138,44	0,08	0,09			26,49	127,91	22,12	1,34
312	Картофельное пюре	180	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	0,14			49,7		37,3	149,3
587	Соус красный основной	100												
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	60,6	0,04	1,3			125,8		14,0	0,134
	Хлеб пшеничный, обогащенный незаменимыми компонентами (йодированный)	30	1,84	0,64	12,6	64,3	0,4	0,2	-	0,2	125,0	-	41,0	3,6
2	Бутерброд с повидлом	50	4,56	7,15	52,51	102,73								
	Овощная нарезка	60	0,8	0,1	2,5	13,5	0,03	10	0,06	1	23	42	14	0,6
Всего			24,56	22,29	110,46	664,37	0,79	2,6		0,2	346,08	127,91	114,42	155,62