

«Согласовано»

Начальник

ТО Управления Роспотребнадзора РФ

по Алтайскому краю в г. Алейске
и 6 районах
З.Р. Родина
2020 АНО

Утверждаю

Директор МКОУ

«Осколковская средняя
общеобразовательная школа

В.П. Карташова

М.Н. Провоторова

28 09 2020

Примерное шкличное меню (с 7 лет до 10 лет)

МКОУ «Осколковская средняя общеобразовательная школа В.П. Карташова	Наименование блюда	Масса порций в г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
-	Сыр	20	6	7,537	-	63	0,01	0,32	0,05	0,06	200	106	9	0,12
184	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,063	5,08	17,05	1,614	28,88	100,1	22,58	1,839
204	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,42	-	0,02	-	128,15	278,95	59,6	5,33
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	191,71	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	-	89,2	0,5
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
-	Яблоко	100	0,3	0,2	11,4	52	0,17	4,6	3	0,18	6	11	5	0,12
	Итого		31,31	30,247	101,59	774,04								
2 день														
25	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,01	4,8	73	0,3	24	76	10	0,4
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
265	Чай с сахаром	200/15	-	-	15,05	60,16	0,2	-	0,1	0,2	28	0,07	17	18,5
-	Сыр	20	8	7,990	-	63	0,01	0,32	0,05	0,06	200	106	9	0,12
-	Груша	100	0,4	0,3	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3

	Итого		31,31	30,247	101,59	774,04								
2 день														
25	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,01	4,8	73	0,3	24	76	10	0,4
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
265	Чай с сахаром	200/15	-	-	15,05	60,16	0,2	-	0,1	0,2	28	0,07	17	18,5
-	Сыр	20	8	7,990	-	63	0,01	0,32	0,05	0,06	200	106	9	0,12
-	Груша	100	0,4	0,3	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	Итого		14,180	15,030	60,15	392,32								
3 день														
105	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,02	-	-	-	10	51	18	0,4
258	Кофейный напиток с молоком	200	5,533	5,19	19,71	118,69	0,008	0,25	4,2	-	26,48	17,2	3,43	0,033
341	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/10/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,129	0,2	121,5	1,602	308,81	291,1	49,76	2,914
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
	Итого		21,123	21,69	87,13	598,82								
4 день														
153	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,097	0,41	32,5	1,979	45,45	173,5	38,57	38,57
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,1	3,7	6	0,1	27	56	20	0,7
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	-	89,2	0,5
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
-	Яблоко	100	0,3	0,2	11,4	52	0,17	4,6	3	0,18	6	11	5	0,12
	Итого		28,68	27,19	105,55	784,97								
5 день														
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,08	1,3	0,002	-	4,9	4,3	0,8	0,1
341	Бутерброд с сыром	20/20/5	6,62	9,48	10,06	205,6	0,04	1	500	1,2	469,6	330,4	46,6	3
247	Кисель из	200	1,36	-	29,02	116,9	0,002	10	0,002	-	4,9	4,3	0,8	0,1

	концентрата плодового или ягодного													
-	Йогурт	100	5,662	1,903	8,950	82	-	-	46,0	0,1	100	109,0	10,0	-
	Итого		15,982	15,273	61,64	502,58								
6 день														
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87	0,1	-	2	1,7	8,4	81,9	56,1	1,9
238	Соус томатный	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,09	25,2	500	1,5	17,7	48,7	31,2	1,4
182	Тефтели из говядины с рисом	80	7,328	10,824	7,552	156,912	0,05	7,6	100	0,6	27,8	117,1	19,7	1,6
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
265	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,2	3,1	0,1	0,2	0,7	0,6	1,2	4,4
	Итого		17,338	16,689	80,232	540,477								
7 день														
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,05	4	500	0,4	9,6	31,2	12,1	0,5
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
341	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/10/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,129	0,2	121,5	1,602	308,81	291,1	49,76	2,914
-	Кефир, ряженка, снежок	200	2,7	4,072	10,8	79	0,03	0,9	22	-	121	94	15	0,1
	Итого		16	16,812	67,37	473,09								
8 день														
201	Рис отварной	150	3,885	5,085	40,275	225,18	0,02	-	-	1	10	51	18	0,4
238	Соус томатный	50	0,27	1,835	2,62	28,075	0,09	25,2	500	1,5	17,7	48,7	31,2	1,4
-	Сосиска вареная	50	12	14	-	148	0,05	21,5	-	0,05	8,15	80,15	10,65	0,45
254	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
	Итого		20,165	21,32	82,635	579,895								
9 день														

98	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,071	0,53	2,56	0,667	76,15	84,6	14,84	0,54
265	Чай с сахаром	200/15	-	-	15,05	60,16	0,2	-	0,1	0,2	28	0,07	17	18,5
341	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/10/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,129	0,2	121,5	1,602	308,81	291,1	49,76	2,914
-	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		18,32	18,03	77,20	530,18								
10 день														
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,021	3,19	5,7	0,036	7,87	11,4	5,45	0,193
-	Хлеб пшеничный высший сорт	50	3,85	0,4	24,75	118	0,03	-	-	0,99	6	-	4,2	0,27
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	-	89,2	0,5
-	Сыр	20	6	7,537	-	63	0,01	0,32	0,05	0,06	200	106	9	0,12
	Итого		20,92	21,187	75,87	1029,67								
	Итого за 10 дней		202,022	203,47	799,37	6206,04								

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, 2006, автор Коровка Н.С.