

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ № 4 г.Алейска
 Э.А.Носивец
 Приказ № 240/сш
 от 07.08.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: платное питание 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)												
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
День № 1 (понедельник)															
137	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,15	0,75
	Котлета мясная п/ф	120	17,4	14,3	15,4	262	41,72	33,19	168,14	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	0,06
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	2,55	3,60	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО:	627	28,82	23,46	99,9	729	76,04	73,76	327,65	5,19	37,332	6,08	0,18	0,345	2,93
Завтрак															
День № 2 (вторник)															
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,307	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,93
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	34	16	90	1,0	0,03	0,5	0,02	0,00	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	570	21,32	21,36	67,8	547	98,46	80,807	298,44	4,68	30,212	1,92	0,19	0,185	16,23
Завтрак															
День № 3 (среда)															
42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
	Печенье	50	3,15	1,05	38,85	167,5	5,5	4,5	25	0,4	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,5	0,1	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80
	ИТОГО:	626,575	20,65	10,79	65,11	668,580	260,798	113,121	319,193	4,880	37,86	5,10	0,39	0,27	7,94

День № 4 (четверг)

Завтрак															
113	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,30	0,2	0,15	1,13
63	Гуляш	125	20,2	18,7	2,8	260	10,61	24,79	191,1	2,8	0,00	0,57	0,04	0,12	0,33
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	582	33,32	27,66	77,8	693	98,17	225,95	536,16	10,39	39,332	3,02	0,25	0,315	1,46

День № 5 (пятница)

Завтрак															
123	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	8,4	10,3	38,8	282	144,15	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	132,5	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО	586	12,75	12,25	88,2	516,5	179,51	85,41	293,83	5,84	71,152	1,68	0,21	0,205	11,36

День № 6 (понедельник)

Завтрак															
141	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250/10	13,0	21,1	43,5	421	210,77	20,27	170,83	1,15	101,60	1,44	0,07	0,10	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,70	116	16,5	26,15	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3	2,2	0,3	1,9	0,014	0,043	0,0	0,0	0,0	0,0
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	520	16,68	30,6	80,99	664,3	229,87	46,72	269,73	3,454	101,645	2,59	0,08	0,145	0,06

День № 7 (вторник)

Завтрак															
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,307	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
	Котлета мясная п/ф	120	17,4	14,3	15,4	262	41,72	33,19	168,14	1,71	3,11	3,75	0,07	0,14	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	14	0,0	0,0	1,4	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00
	ИТОГО	570	25,92	22,36	65,6	656	119,78	97,997	376,58	6,75	33,292	5,17	0,26	0,325	17,98

День № 8 (среда)

Завтрак															
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	15,0	0,30	0,10	0,10	9,11
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
	Пряник	50	3,15	1,05	38,85	167,5	5,5	4,5	25	0,4	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60
	ИТОГО	575	20,36	13,85	104,99	614,75	210,04	79,86	334,29	3,63	35,16	2,42	0,22	0,19	10,73

День № 9 (четверг)

Завтрак															
121	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	132,5	16,50	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,04	0,00
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3	2,2	0,3	1,9	0,014	0,043	0,0	0,0	0,0	0,0
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10

184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	596	10,2	19,49	84,09	563,84	175,41	67,02	251,03	4,98	72,57	1,67	0,1	0,2	10,25

День № 10 (пятница)

Завтрак

90	Плов из курицы	300	29,5	30	47,3	581	33,59	60,96	311,95	2,86	53,55	0,00	0,10	0,18	0,91
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	575	38,10	34,3	87,4	815	186,93	85,84	440,88	4,04	73,71	0,84	0,17	0,26	0,91

Циклическое меню составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания»: издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, - 2010., Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Асфандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.