

Утверждаю:
 Приказ от « 25 » 08 2021г. № 121-Р
 И.о. директора МКОУ Пуштулимская СОШ
 _____ И.В. Семухина

Десятидневное меню
 МКОУ Пуштулимская средняя общеобразовательная школа
 Ельцовского района Алтайского края

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: от 7 и старше

№ рецепт.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Усиленный завтрак													
107	1	Каша гречневая	150	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
295	2	Биточки мясные в соусе	80	3	2,85	14,5	94,1	0	0	0	0	88			
294	3	Чай с лимоном	200	5,55	0,5	29,8	152	0,0005			1,5	17,5	60	6	0,35
7	4	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15												
878	5	Хлеб 1 сорт	30	5,55	0,5	29,8	152	0,0005			1,5	17,5	60	6	0,35

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. О режиме питания www.tktest.ru/dowr/025/11/def.aspx
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильный М.П. 2007
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: от 7 и старше

№ рецепт.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Усиленный завтрак													
41	1	Рагу овощное	200	19,2	13,9	54,9	411,85		1,3			30		31	
201	2	Тефтели мясные	80	5,22	5,76	7,2	106,2		1,26						
274	3	Кисель	200	0,79	1,9	25,6	106,3	0,03	0,75	0,15		12,5	28,8	8,1	0,91
878	4	Хлеб 1 сорт	60	5,55	0,5	29,8	152	0,0005			1,5	17,5	60	6	0,35
272	5	Йогурт (стаканчик)	100												

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. О режиме питания www.tktest.ru/dowr/025/11/def.aspx
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильный М.П. 2007
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: от 7 и старше

№ рецепт.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Усиленный завтрак													
47	1	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур\ б	250	12,16	1,5	27,5	142	0,032	40,8	0,04	0,32	44,7	125,82	82,24	4,32
272	2	Кисломолочный напиток	200			9,9	19,5	0,005	15						
878	3	Хлеб 1 сорт	40	5,55	0,5	29,8	152	0,0005			1,5	17,5	60	6	0,35
	4	Печенье	20												

Список используемой литературы:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», 1999г., Санкт-Петербург «Гидрометеиздат», составитель

1.СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

2. О режиме питания www.tktest.ru/dowr/025/11/def.aspx

3.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильный М.П. 2007

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: от 7 и старше

№ рецепта	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Усиленный завтрак													
241	1	Картофельное пюре	150	4,82	8,73	3,78	113,93	0,0225	3,345			28,537			2,2526
	2	Котлета мясная	100	100	77	17,78	0,98	197					19,6		11,2
274	3	Кисель	200			59,5	110,5								
66	4	Пряник													
878	3	Хлеб 1 сорт	60	5,55	0,5	29,8	152	0,0005			1,5	17,5	60	6	0,35

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. О режиме питания www.tktest.ru/dowr/025/11/def.aspx
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильный М.П. 2007
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: от 7 и старше

№ рецепт.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Усиленный завтрак													
46	1	Суп картофельный с бобовыми на к\б	200	8,75	4,325	15,325	136,675	0,075	0,125	0,105	0,54	14,325	362,13	48,6	0,75
283	2	Компот из с/ф	200	0,79	1,9	25,6	106,3	0,03	0,75	0,15		12,5	28,8	8,1	0,91
42	3	Сыр	10												
878	4	Хлеб 1 сорт	60	5,55	0,5	29,8	152	0,0005			1,5	17,5	60	6	0,35
368	5	Яблоко	100												

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. О режиме питания www.tktest.ru/dowr/025/11/def.aspx
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильный М.П. 2007
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: от 7 и старше

№ рецепт.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Усиленный завтрак													
227	1	Макароны отварные	150	20	9	6	187,16	0,14	1,3	0,05	0,4	5,3	122,6	10,03	3,6
189	2	Биточки мясные	80												
274	3	Кисель	200			59,5	110,5								
878	4	Хлеб 1 сорт	60	8,2	1,2	38,6	220	0,001			4	28	120	8	0,14
272	5	Йогурт (стаканчик)	100												

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. О режиме питания www.tktest.ru/down/025/11/def.aspx
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильный М.П. 2007
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: от 7 и старше

№ рецепт.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Усиленный завтрак													
69	1	Суп гороховый	250	1,24	0,08	2,6	16,0	0,04	4		0,08	8	24,8	8,4	0,28
	2	Яйцо отварное	1шт												
283	3	Компот из с\ф	200	0,48	0,12	20,03	98,36		0,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
66	4	Пряник	40												
878	5	Хлеб 1 сорт	60	8,2	1,2	38,6	220	0,001			4	28	120	8	0,14

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. О режиме питания www.tktest.ru/dowr/025/11/def.aspx
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильный М.П. 2007
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: от 7 и старше

№ рецепта	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Усиленный завтрак													
211	1	Плов из отварной птицы	210	6,8	8,6	51,2	321								
274	2	Кисель	200			59,5	110,5								
878	3	Хлеб 1 сорт	60	8,2	1,2	38,6	220	0,001			4	28	120	8	0,14
272	4	Йогурт (стаканчик)	100												

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. О режиме питания www.tktest.ru/dowr/025/11/def.aspx
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильный М.П. 2007
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: от 7 и старше

№ рецепт.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Усиленный завтрак													
241	1	Картофельное пюре	150	4,82	8,73	3,78	113,93	0,0225	3,345			28,537			2,2526
19	2	Голубцы ленивые	80	0,79	1,9	25,6	106,3	0,03	0,75	0,15		12,5	28,8	8,1	0,91
283	3	Компот из с\ф	200	0,48	0,12	20,03	98,36		0,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
368	4	Банан	100												
878	5	Хлеб 1 сорт	60	5,55	0,5	29,8	152	0,0005			1,5	17,5	60	6	0,35

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. О режиме питания www.tktest.ru/dowr/025/11/def.aspx
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильный М.П. 2007
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: от 7 и старше

№ рецепт.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Усиленный завтрак													
37	1	Борщ с капустой и картофелем со сметанной на к\б	250/10	6,4	10,03	11,55	111		16,06			61,37		27,03	
274	2	Кисель	200			59,5	110,5								
42	3	Сыр	15												
51	4	Печенье													
878	5	Хлеб 1 сорт	60	5,55	0,5	29,8	152	0,0005			1,5	17,5	60	6	0,35

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. О режиме питания www.tktest.ru/down/025/11/def.aspx
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильный М.П. 2007
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.