


Утверждено:

Директор МКОУ «Усть-Ишинская СОШ им. Б.Головина»

Г.Ф. Барышникова



МКОУ «Усть-Ишинская средняя общеобразовательная школа имени Бориса Головина»

Красногорский район Алтайский край

Меню

на 2020 – 2021 учебный год

Сезон: осенне-зимний - весенний

53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	6,98	7,65	24,66	195,10			0,08		20,4	58,2		
	Хлеб	100	100	2,28	0,24	14,76	120	20	0,06						
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
365	Масло сливочное	15	15	0,15	1,08	0,15	99								
							462,06								
	<i>Обед</i>														
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	1,036
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	250	6,62	8,21	18,39	170,98	0,11				20	93	30	1,4
176	Бефстроганов из отварной говядины	120	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
227	Макаронные изделия отварные	150	180	3,68	3,53	23,55	140,73								
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	-	29,02	116,19	0,209	18,55	59		51,8	156,88	45,1	2,16
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	70,32	0,11	28	17,09	39	174	238	104	4,7
							832,31								
	4 день														
	<i>Завтрак</i>														
102	Каша «Дружба»	205	205	6,55	8,33	35,09	241,11								
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,01	2,39	25,65	131,87								
	Хлеб	100	100	2,28	0,24	14,76	120					20,34	188,4	48,8	0,8
366	Сыр	15	15	6,96	8,85	-	109,2	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							601,5								
	<i>Обед</i>														
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	60	0,66	0,12	2,76	13,8								
63,40	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	3,84	6,77	10,64	114,83	0,5	0,9	0,13		34	91	33	1,5
211	Плов из отварной птицы	210	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,12				20,6	228,2	36,8	3,4
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79	20	0,06						
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							1107,83								
	5 день														
	<i>Завтрак</i>														
124	Макароны, запеченные с сыром	180	200	6,12\	9,54\	33,66\	262,8\	0,055	0,4	42,5		103,61	132,45	29,4	0,43
	Хлеб	100	100	2,28	0,24	14,76	120	0,11				20	93	30	1,4
300	Чай с молоком	200	200	0,12	-	12,04	89,32	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
365	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66								
							537,76\ 567,96								
	<i>Обед</i>														
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,08	0,04			10,8	8,09	44,22	0,6
47,39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	3,71	3,4	21,76	129,34	1,06				49	48,2	30,1	7,6
241	Картофельное пюре	150	180	3,2\	6,06\	23,3	160,46\	20	0,06						
				3,8	7,27	27,95	192,55								
189,	Котлета с томатным соусом	100	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4

265				0,18	1,22	1,75	18,72									
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	-	29,02	116,19									
	Хлеб	50	70	2,28	0,24	14,76	120/168									
							709,46\ 790									
	6 день															
	<i>Завтрак</i>															
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4	
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64									
	Хлеб	50	60	2,28	0,24	14,76	120/144	0,28		17,09	39	174	238	104	4,7	
366	Сыр	15	15	6,96	8,85	-	109,2									
							487,29\ 511									
	<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	60	0,66	0,12	2,76	13,8									
44,40	Суп из овощей	250	250	3,68	6,3	12,59	122,24	0,12	5,75	82,19	0,82		1,0			
225	Рис припущенный	150	180	3,12\ 4,46	5,44\ 6,53	37,77\ 45,32	215,1\ 258,1	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4	
202	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	100	100	9,16	13,53	9,44	196,14									
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79									
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120									
							779,39\ 822,39									
	7 день															
	<i>Завтрак</i>															
119	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200	250	3,64\ 4,56	7,78\ 9,73	35,19\ 43,99	226,51\ 283,14									
271	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,78	3,91	26,04	154,15									
	Хлеб	100	100	2,28	0,24	14,76	120	3,14	0,09	0,13		34	97	33	1,5	
365	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66	20	0,06							
							566,98\ 623,61									
	<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4									
68	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	250	6,86	8,13	18,81	174,43									
210	Курица в соусе с томатом	80	100	34,5	41,62	5,44	356/445	0,073	96,85			104,96	74,04	37,74	1,42	
92	Рагу из овощей	150	180	2,71\ 3,27	10,88\ 13,06	16,51\ 19,81	174,87\ 204,85	0,11				20	93	30		
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	-	29,02	116,19	0,27	4	0,13	0,45	4	-	-	1	
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4	
							948\ 1067									
	8 день															
	<i>Завтрак</i>															
115	Каша ячневая молочная вязкая	205	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,13	33,5			34,73	133,42	35,96	2,01	
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,12	5,75	82,19	0,82		1,0			
	Хлеб	100	100	2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4	

11 день															
<i>Завтрак</i>															
102	Каша «Дружба»	205	205	6,55	8,33	35,09	241,11								
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,01	2,39	25,65	131,87								
	Хлеб	100	100	2,28	0,24	14,76	240					20,34	188,4	48,8	0,8
366	Сыр	15	15	6,96	8,85	-	109,2	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							721,5								
<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	60	0,66	0,12	2,76	13,8								
63,40	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	3,84	6,77	10,64	114,83	0,5	0,9	0,13		34	91	33	1,5
211	Плов из отварной птицы	210	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,12				20,6	228,2	36,8	3,4
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79	20	0,06						
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							1107,83								
12 день															
106	<i>Каша манная молочная вязкая</i>	205	205	6,53	7,03	38,78	244,92								
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64								
	Хлеб	100	100	2,28	0,24	14,76	240								
365	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66								
							599,56								
<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4								
68	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом	250	250	6,86	8,13	18,81	174,43								
180	Гуляш из говядины	120	120	21,68	24,21	6,74	331,53								
227	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52 6,62	5,3 6,35	35,32 42,39	211,09 253,31								
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	-	29,02	116,19								
							841,64\883,86								

- витаминизация третьего блюда на обед проводится ежедневно

Список литературы:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений