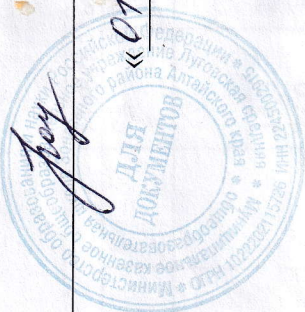


Утверждаю:

и.о. директора МКОУ Луговской средней
общеобразовательной школы

Зонального района Алтайского края

Ю.В. Левкина



МЕНЮ

1-4 классы

(с 7 до 11 лет)

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Луговская средняя общеобразовательная школа

Зонального района Алтайского края

День: вторник

Неделя: первая – третья

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
180	Завтрак: Птица запеченная	90	19,3	16	0,06	234,46	0,06	2,08	0,9	0,1	43,65	149,58	19,25	1,71	
227	Макароны отварные	150	5.1	9.15	34.2	105.55	0.08	0.04	-	-	10.8	8.09	4.22	0.6	
283	Компот из с/ф	180	-	-	21	102,41	0,02	-	0,03	0,05	114	101	39	0,2	
247	Хлеб крестьянский	50	11,1	1,0	59,5	133	0,001	-	-	0,07	28,0	53,0	27,0	0,3	
	Всего в завтрак		67.01	75.96	176.73	581,92	0.661	99.12	2.16	1.09	279.45	417.06	257.24	10.04	

День: четверг

Неделя: первая – третья

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
189	Биточек мясной	90	10,68	11,72	5,74	159,07	0,02	1,6	0,06	0,45	6,08	142,4	5,6	4,2			
241	Гречка отварная	180	4,26	8,08	31,6	158	0,03	0,75	0,15	-	12,45	28,8	12	0,91			
283	Компот из с/фруктов	180	0,56	-	27,89	102,41	0,03	0,75	0,15	-	12,45	28,8	12	0,91			
247	хлеб	50	11,1	1,0	59,5	133	0,001	-	-	0,07	28,0	53,0	27,0	0,3			
108	фрукты	100	1,93	5,86	12,59	6,5	0,08	23,08	0,88	0,17	56,65	77,97	28,02	2,84			
	Всего в завтрак		25,98	2,5,53	142,87	552,48	0,176	41,08	1,63	2,44	153,35	280,72	173,62	6,47			

День: пятница

Неделя: первая – третья

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак:																
72	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	5,3	5	21,6	118,5	0,02	1,5	0,06	0,45	6,0	139,5	11,8	4,1			
189	Котлета мясная	90	10,68	11,72	5,74	159,07	0,02	1,6	0,06	0,45	6,08	142,4	5,6	4,2			
23	Зеленый горошек	30	0,4	0,05	1,15	21,00	0,02	1,5	0,15	-	55,83	-	-	0,91			
241	Картофельное пюре	150	4,2	6,02	27,2	137,25											
294	Чай с сахаром и лимоном	180	0,56	-	27,89	18,55	0,03	0,75	0,15	-	12,45	28,8	12	0,91			
247	Хлеб высший сорт	50	11,1	1,0	59,5	133	0,001	-	-	0,07	28,0	53,0	27,0	0,3			
	Всего в завтрак		29,82	26,33	147,89	587,37	0,176	42,68	1,69	1,59	143,83	345,12	93,12	9,59			

День: вторник

Неделя: вторая - четвертая

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Завтрак: Кукуруза консервированная	30	0,42	2,53	2,66	21,00	0,015	16,5	0,45	0,9	28,2	14,15	8,5	0,43
180	Гуляш	100	25,26	27,08	18,31	168,2	0,02	51,0	0,05	0,4	53,62	151,0	98,7	5,2
227	Макароны отварные	180	7,1	6,15	34,2	202,14	0,08	0,04	-	-	10,8	8,09	44,22	0,6
294	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	21	18,56	0,02	-	0,03	0,05	114	101	39	0,2
247	Хлеб	50	11,1	1,0	59,5	133	0,001	-	-	0,07	28,0	53,0	27,0	0,3
	Всего в обед		44,68	42,76	156,17	549,40	0,216	90,62	1,41	1,59	291,27	405,21	245,44	9,57

День: четверг

Неделя: вторая - четвертая

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
23	Завтрак: Нарезка из овощей	60	0,4	0,05	1,15	6,5	0,02	1,5	0,06	0,45	6	139,5	11,8	4,1
172	Рыба тушеная с овощами в томате	100	14,52	8,03	7,51	160,29	0,11	2,23	-	-	55,83	-	-	1,07
241	Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,6	164,7	0,03	0,75	0,15	-	12,45	28,8	12	0,91
283	Компот из с/ф	180	0,56	-	27,89	102,41	0,03	0,75	0,15	-	12,45	28,8	12	0,91
247	хлеб	50	11,1	1,0	59,5	133	0,001	-	-	0,07	28,0	53,0	27,0	0,3
	Всего		38,75	25,35	151,25	566,9	0,261	31,91	1,19	0,285	192,73	208,81	90,04	6,76

День: пятница

Неделя: вторая - четвертая

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
180	Завтрак: Гуляш	90	25,26	27,08	18,31	151,45	0,02	51,0	0,05	0,4	53,62	151,0	98,7	5,2
193	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	168,45	0,08	0,04	-	-	10,8	8,09	4,22	0,6
300	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	21	18,56	0,02	-	0,03	0,05	114	101	39	0,2
72	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	5,3	5	21,6	118,5	0,02	1,5	0,06	0,45	6,0	139,5	11,8	4,1
247	Хлеб	50	11,1	1,0	59,5	133	0,001	-	-	0,07	28,0	53,0	27,0	0,3
108	Фрукты	100	1,93	5,86	12,59	6,5	0,08	23,08	0,88	0,17	56,65	77,97	28,02	2,84
	Всего в обед		21,46	21,12	165,39	596,46	0,271	48,12	2,11	0,69	271,26	314,48	120,48	4,68

Использованная литература: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь 2008.

