

Утверждаю:

и.о. директора МКОУ Луговской средней
общеобразовательной школы

Зонального района Алтайского края

Ю.В. Левкина

Ю.В. Левкина



МЕНЮ

5-11 классы

(с 11 лет и старше)

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Луговская средняя общеобразовательная школа

Зонального района Алтайского края

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-11

Энергетическая ценность (ккал)

Завтрак 500-600

День: понедельник

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:																		
205	Тефтели мясные	100	41,4	62,1	-	196,14	0,31	-	-	-	14,0	214,0	140	4,3					
219	Гречка отварная	180	8,4	10,8	41,3	158	-	4,4	-	-	22,0	18,0	6,0	0,3					
300	Чай	180	-	-	30,6	43,78	-	-	-	-	28,0	53,0	27,0	0,3					
247	Хлеб	70	11,1	1,0	59,5	186,2	0,001	-	-	0,07									
	Всего завтрак					584,12	0,331	5,9	0,06	0,52	70	424,5	184,8	9,0					

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				
	Завтрак:																	
180	Птица запеченная	100	19,3	16	0,06	260,51	0,06	2,08	0,9	0,1	43,65	149,58	19,25	1,71				
227	Макаронные отварные	180	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	70	11,1	1,0	59,5	186,2	0,001	-	-	0,07	28,0	53,0	27,0	0,3				
	Всего в завтрак		67,01	75,96	176,73	654,67	0,661	99,12	2,16	1,09	279,45	417,06	257,24	10,04				

День: среда

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:																	
193	Плов мясной	180	2,01	2,39	25,65	342,3	0,1	0,04	-	-	-	58,61	56,51	6,46	0,44			
247	хлеб	70	11,1	1,0	59,5	186,2	0,001	-	-	0,07	-	28,0	53,0	27,0	0,3			
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			
72	Напиток кисломолочный «Снежок»	180	10,3	9,1	31,6	142,2												
23	Нарезка из овощей	60	0,4	0,05	1,15	6,5	0,02	1,5	0,06	0,45	0,06	6	139,5	11,8	4,1			
	Всего в завтрак		16,31	6,44	137,4	687,25	0,201	29,02	0,94	0,69	0,94	171,26	344,98	79,28	7,98			

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	100	10,68	11,72	5,74	176,74	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			
274	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	70	11,1	1,0	59,5	186,2	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	629,85	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»	180	5,3	5	21,6	142,2	0,02	1,5	0,06	0,45	6,0	139,5	11,8	4,1			
189	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,74	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	180	4,2	6,02	27,2	164,7											
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	70	11,1	1,0	59,5	186,2	0,001	-	-	0,07	28,0	53,0	27,0	0,3			
	Всего в завтрак		29,82	26,33	147,89	709,39	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													
Завтрак:																											
4	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													
247	хлеб	70	11,1	1,0	59,5	186,2	0,001	-	-	0,07	28,0	53	27	0,3													
300	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	21	18,56	0,02	-	0,03	0,05	114	101	39	0,2													
Всего в обед			44,68	42,76	156,17	596,10	0,216	90,62	1,41	1,59	291,27	405,21	245,44	9,57													

День: среда

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				
	Завтрак:																	
72	Йогурт	180	6,62	8,31	21,28	142,2	0,3	14,38	0,88	0,14	43,84	122,18	42,9	2,62				
247	Фруктовый Хлеб	70	11,1	1,0	59,5	186,2	0,001	-	-	0,07	28,0	53,0	27,0	0,3				
300	Чай с сахаром	180	-	-	21	43,48	0,02	-	0,03	0,05	114	101	39	0,2				
189	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,74	0,02	1,6	0,06	0,45	6,08	142,4	5,6	4,2				
224	Рис отварной	180	8,4	10,8	41,3	119,88	0,31	-	-	-	14,0	214,0	140	4				
23	Нарезка из свеклы	30	0,42	0,53	0,66	21,00												
	Всего в обед		39,53	31,57	150,33	689,5	0,651	15,98	0,97	0,71	205,92	632,58	251,5	11,62				

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	P	Mg	Fe					
	Завтрак:																		
23	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	70	11,1	1,0	59,5	186,2	0,001	-	-	0,07	28,0	53,0	27,0	0,3					
	Всего		38,75	25,35	151,25	620,1	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			
	Завтрак:																
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			
193	Макаронные отварные	180	5,1	9,15	34,2	202,14	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»	180	5,3	5	21,6	142	0,02	1,5	0,06	0,45	6,0	139,5	11,8	4,1			
247	Хлеб	70	11,1	1,0	59,5	186,2	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	717,1	0,271	48,12	2,11	0,69	271,26	314,48	120,48	4,68			

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

