

Согласовано: Начальник ТОУФС
Роспотребнадзора по Алтайскому краю в
Завьяловском, Баевском, Мамонтовском,
Родинском, Романовском и Ребрихинском районах

« » 2020г.
В.А. Шабанова
№5 СОГЛАСОВАНО

Утверждаю:
Директор МКОУ «Ребрихинская СОШ»

Н.Н. Шрейдер
«01» сентября 2020г.

Примерное 12 дневное меню
для обучающихся
5-9 классов
Клочковской ООШ филиала
МКОУ «Ребрихинская СОШ»
в 2020-2021 учебном году
Возрастная категория от 11-16 лет

Там Таммича

1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 день											
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,8	24,26	133,64	0,06	0,18	1,14	159,78	0,74
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	0,44	7,34	225,10	36,84
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44		215,99	1,74
	Итог		26,8	17,72	99,79	642,65	0,25	1,06	8,48	600,87	39,32

2 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
694	Пюре картофельное	230	3,15	7,95	22,05	112,50					
451	Биточки мясные	120	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,02	0,82	19,48	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
13	Нарезка из св.огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,7	13,11	0,34
	Итог		22,93	26,61	71,88	553,64	0,09	0,14	6,81	67,24	2,36

3 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
258	Каша пшеничная вязкая	200	14,7	11,3	49,12	289			1,36	138	1,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60			1,30	125,78	0,13
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44		215,99	1,74
	Итого		31,65	26,62	125,18	783,95	0,17	0,44	2,66	479,77	3,33

4 день	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
204	Макароны отварные с маслом	230/5	5,68	4,36	27,25	171					
451	Котлеты мясные	120	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48
14	Нарезка из помидоров свежих	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04		12,25	10,55	0,50
510	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,83	24,49	148,17			0,38		
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
	Итого		28,9	26,91	77,29	669,03	0,11	0,12	12,92	45,20	1,98

5 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
252	Каша гречневая рассыпчатая	230	7,59	6,42	36,54	240,09					
451	Тефтели мясные	120	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
13	Нарезка из св.огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,7	13,11	0,34
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					
	Итого		27,09	25,08	74,69	610,87	0,09	0,12	5,99	47,76	1,82

6 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08		7,29	36,24	1,01
510	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,83	24,49	148,17			0,38		
	Расстегай с повидлом	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	0,1	5,01	23,88	0,93
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
33	Нарезка из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	0,8
	Итого		21,7	24,08	59,67	547,62	0,18	0,1	18,38	81,2	2,74

2 неделя

1 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	0	1,09	192,17	0,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60			1,30	125,78	0,13
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44		215,99	1,74
	Всего		23,19	21,42	95,76	653,59	0,25	0,44	2,39	533,94	2,17
2 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
694	Пюре картофельное	230	3,15	7,95	22,05	112,50					
451	Котлеты мясные	120	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
517	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	121,52					
33	Нарезка из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	0,8
	Всего		24,21	26,61	78,81	592,76	0,08	0,12	5,99	55,74	2,28

3 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
275	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28			1,33		
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	0,44	7,34	225,10	36,84
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44		215,99	1,74
	Итого		28,07	26,23	98,22	724,29	0,19	0,88	8,67	441,09	38,58

4 день	Наименование блюдо	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
304	Рис отварной рассыпчатый	230	8,73	14,61	75	447,70	0,58	0,12		140,76	3,58
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105			3,73	39,07	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
13	Нарезка из св. огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,7	13,11	0,34
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,02	0,82	19,48	0,54
	Итого		22,06	23,72	114,73	741,84	0,6	0,14	10,25	212,42	5,31

5 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
204	Макаронные отварные с маслом	230/5	5,68	4,36	27,25	171					
451	Биточки мясные	120	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4					
14	Нарезка из помидоров свежих	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04		12,25	10,55	0,50
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					
	Итого		25,4	23,08	66,8	548,86	0,11	0,12	12,54	45,2	1,98

6 день	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
275	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28			1,33		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44		215,99	1,74
	Итого		19,25	23,95	96,8	734,43	0,17	0,44	1,33	215,99	1,74