

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО территориального
управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Алтайскому краю
в Кулундинском, Благовещенском,
Суетском и Табунском районах

_____ Сергеенко Б.В.
«__» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ ООШ

_____ Отырко О. В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ

**« Орлеанская основная общеобразовательная школа»
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

ОВЗ

День	№ Рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. Вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день	Завтрак														
	№ 1	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 2	Каша рисовая молочная	150	4,49	1,83	39,11	242,28 118,66	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4	
	№ 3	Какао с молоком	200	2,7	0,62	6,28		0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2
	№ 4	Закуска сыр	10	4.2	2.3	0	37.1	2.7	0.8	21	2	100		13	
	Обед														
	№ 1	Рассольник	200	5,03	11,30	32,38	340,83	0.15	14.3		2.43	16.55	34.95	28	1.03
	№ 2	котлета	75	14,45	15	0,8	175,8				0.6	19.2	98.6	10.6	1.2
	№ 3	Гречка	150	5,82	3,62	30	175,87		80		0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
	№ 4	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 5	Закуска свекла отварная	50					0.2	7	3	0.1		30	14	0.5
	№ 6	Чай с сахаром	200/15	0,62		24,04	56		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13
	№7	Сок	200	0.6	0.1	4.2	245	245	2		0.1	7	7	4	14
	Итого за день				42.49	36.73	167.17	1468.1							
2 день	Завтрак														
	№ 1	Каша манная молочная	150	10,53	20	48	420,97	0.04	0.76	0.02		97.13	82.09	15.43	0.47
	№ 2	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 3	Какао с молоком	200	2,7	0,62	6,28	118,66	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2
	№ 4	Морковь отвар.	50	1.13	0.7	6.64	30.2	0.2	7	3	0.1		30	14	0.5
	Обед														
	№ 1	Суп рыбный	200	13,21	4,11	6,7	116,24	0.06	4.43	0.02	0.33	36.5	133.28	24.3	0.51
№ 2	Тефтели с картоф.пюре	80/150	14,45	23,66	32,94	302,25	0.03	0.41	35.40		28.85		12.36	0.57	

	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	№ 4	Чай с сахаром	200/15	0,62	-	24,04	56		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13	
			150	6.54	5.0	22.6	152	0.03	0.6	0.02	0	119.0	91.0	14	0.1	
	Итого за день			53.76	36.07	177.56	1356.32									
3 день	Завтрак															
	№ 1	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	№ 2	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	40				2	3			
	№ 3	Какао с молоком	200	2,7	0,62	6,28	118,66	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2	
	№ 4	Каша рисовая молочная	150	4,49	1,83	39,11	242,28	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4		
	Обед															
	№ 1	Борщ на костном бульоне	200	12,51	9,67	71,46	239,3	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.2	0.83	
	№ 2	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16									
	№ 3	Гороховое пюре	150	17,3	3,84	38,13	246,14	0.34				56.3			3.31	
	№ 4	гуляш мясо кур	120	14,45	15	0,8	175,8		0.01	5.9	250	250	50.0	2.0		
	№ 5															
	№ 6	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	№ 7	Морковь отварная	50					0.2	7	3	0.1		30	14	0.5	
	№ 8	Чай с сахаром	200/15	0,62	-	24,04	56		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13	
№9						104			16	0.4	68	46	26	0.6		
	Итого за день			59.53	41.93	234.41	1185.85									
4 день	Завтрак															
	№ 1	Молочная лапша	200	6,2	4,0	21,5	251,75	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4		
	№ 2	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	№ 3	чай	200/15	-	-	12,4	45,4				4.4	22	18	6	0.2	
	№ 4	Сыр	10	4.2	2.3	0	37.1	2.7	0.8	21	2	100		13		
	Обед															

	№ 1	Щи со св. капустой	200	8,09	16,33	40,04	240,83	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.2	0.83	
	№ 2	Макароны	150	5,03	8,22	17,28	233,75	204,2	0.072	0.162			235.2			
	№ 3	котлета	75	9,83	11,72	5,74	176,75	0.08	0.09			26.49	127.91	22.12	1.34	
	№ 4	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	№ 5	Сок натуральный	200	0,6	-	21,6	82	2		0.1	7	7	4	14		
	№ 6	Морковь отварная	50					0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Итого за день			34,33	42,25	148,92	1190,48									
5 день	Завтрак															
	№ 1	Каша пшеничная молочная с маслом	150	7,58	9,28	31,78	245,8	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4		
	№ 2	Кофейный напиток	200	2,7	0,62	6,28	118,66	0.03	1è.47			158.67	132	29.33	2.4	
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	№ 4	сыр	10	4.2	2.3	0	37.1	2.7	0.8	21	2	100		13		
	Обед															
	№ 1	рассольник	200	5,03	11,30	32,38	340,83	0.15	14.3		2.43	16.55	34.95	28	1.03	
	№ 2	Тефтели отварной гречкой	80/150	6,92	5,22	1,82	171,75	12	0.4	7.6		2.8	16	4		
	№ 3	Сок натуральный	200	0,6	-	21,6	82	2		0.1	7	7	4	14		
	№ 4	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
№ 5	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,4	7,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Итого за день			32.01	30.75	125,62	1163.64									
6 день	Завтрак															
	№ 1	Каша рисовая молочная	150	4,49	1,83	39,11	242,28	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4		
	№ 2	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	№ 3	Какао с	200	2,7	0,62	6,28	118,66	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2	

		молоком													
	№ 4	Сыр	10	4.2	2.3	0	37.1	2.7	0.8	21	2	100		13	
	Обед														
	№ 1	Суп рыбный	200	13,21	4,11	6,7	116,24	0.06	4.43	0.02	0.33	36.5	133.28	24.3	0.51
	№ 2	Картофельное пюре	150	9,13	14,12	41,63	187,76	0.03	0.41	35.40		28.85		12.36	0.57
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 4	Чай с сахаром	200/15	0,62	-	24,04	56		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13
	№ 5	тефтели	80	5,03	7,89	5,49	171,75	12	0.4	7.6		2.8	16	4	
	№ 6	Свекла отварная	50					0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№7	Сок	200	0.6	0.1	4.2	245	245	2		0.1	7	7	4	14
	Итого за день			44.56	35.15	157.81	1334.1								
7 день	Завтрак														
	№ 1	Каша манная молочная	150	10,53	20	48	420,97	0.04	0.76	0.02		97.13	82.09	15.43	0.47
	№ 2	Чай с сахаром	200/15	0,62	-	24,04	56	0.04	2.13			15.33	23.2	12.27	2.13
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 4						104			16	0.4	68	46	26	0.6
	Обед														
	№ 1	Борщ на костном бульоне	200	12,51	9,67	71,46	239,3	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.2	0.83
	№ 2	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16,0								
	№ 3	гуляш мясо кур гречка отв	150/120	14,45	23,66	32,94	302,25				0.6	19.2	98.6	10.6	1.2
	№ 4	Закуска из соленого огурца	60	0,36	-	0,66	4,2	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
№ 5	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Итого за день			45,55	55,63	174,52	1308,72								
8 день	Завтрак														
	№ 1	Каша овсяная молочная	150	8,16	9,84	35,6	264	0.01	0.02	0.23	0.7	93.89	119.6	31.78	1.29
	№ 2	Масло	15	8,82	16,56	47,32	363,5	40				2	3		

10 день	Завтрак														
	№ 1	Лапша молочная	150	6,2	4,0	21,5	251,75	0.04	0.76	0.02		97.13	82.09	15.43	0.47
	№ 2	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 3	Чай с сахаром	200/15	0,62	-	24,04	56	0.04	2.13			15.33	23.2	12.27	2.13
	№ 4	Закуска из сыра	10	4.2	2.3	0	37.1	2.7	0.8	21	2	100		13	
	Обед														
	№ 1	Борщ на костном бульоне	200	12,51	9,67	71,46	239,3	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.2	0.83
	№ 2	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16,0								
	№ 3	Макароны	150	3,68	3,23	23,55	140,73	204,2	0.072	0.162			235.2		
	№ 4	котлета	75	13,03	15	0,8	176,75				0.6	19.2	98.6	10.6	1.2
	№ 5	Морковь отварная	50					0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 6	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
№7	Кофейный напиток	200	2,7	0,62	6,28	118,66	0.03	1.43			158.67	132	29.33	2.4	
№8						104	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
Итого за день				43.49	34.42	190.15	1356.29								