

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Плешковской СОШ
Зонального района Алтайского края
Горбатова Г.В.



Приказ № 132 от « 31 » августа 2023 г.

МЕНЮ
МКОУ Плешковской СОШ
Зонального района
Алтайского края

2023/2024уч.г.

Десятидневное меню

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 лет/старше

№ тех- ой кар- ты	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность	
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11
Завтрак								
1 день								
492	Плов из птицы (цыпле- нок бройлер)	200	200	16,2	15,8	36,2	358	358
648	Кисель из концентрата	200	200	-	-	30,6	78	78
8	Хлеб пшеничный	40	50	3,2/4	0,4/1	19,5/24	96,8	113
13	Нарезка из свежего огурца	60	100	0,4/0,7	0,1/0,1	1,9/3,1	9	15
	ИТОГО	500	550				541,8	654
2 день								
330	Бобовые отварные (го- рох)	150	190	14,1/17,86	6,9/8,74	33,45/42,3	255	325
608	Голубцы ленивые	100	100	8,3	10,1	7,5	154	154
685	Чай с лимоном	200/7/15	200/7/15	0,3	-	15,2	60	60
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	3/3,2	1/1,4	17/22	89	109
	печенье	10	10	0,08	1/83	6,62	4,6	4,6
	ИТОГО	500	550				562,6	652,6
3 день								
246	Каша вязкая(из хлопьев овсяных)	180	200	4/4,8	5,2/6,0	20,33/21,4	176	196
639	Компот из смеси сухо- фруктов	200	200	0,6		31,4	124	124

№ тех- ой кар- ты	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность	
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11
41	Масло сливочное	10	10	0,1	8,3	0,06	77	77
8	Хлеб пшеничный	40	50	3,2/4	0,4/1	19,5/24	96,8	113
368	Фрукт	100	100	0,3	0,2	11,4	52	52
	ИТОГО	530	560				525,8	562
4 день								
332	Макаронные изделия отварные	180	200	6,3/7	7,38/8,2	42,4/47	264,5	294
437	Гуляш из говядины	90	100	12,5/13/9	6/6,5	3,8/4	118,8/	132
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15	58	58
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	3/3,2	1/1,4	17/22	89	109
	ИТОГО	510	550				530,3	593
5 день								
297	Каша вязкая рисовая	180	250	2,34/3,25	7,02/9,75	27,54/38,25	187,2	260
648	Компот из смеси сухофруктов	200	200	-	-	31,4	124	124
8	Хлеб пшеничный	40	50	3,2/4	0,4/1	19,5/24	96,8	113
339	Сок натуральный	200	200	-	-	22,0	88	88
	ИТОГО	620	700				496	585
6 день								
492	Плов из птицы (цып- ленок бройлер)	180	200	16,2	15,6	32,58/36,2	322,2	358
639	Компот из смеси су- хофруктов	200	200	0,6	-	31,4	124	124

№ тех- ой кар- ты	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность	
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	3,2/3	0,4/1,4	17/22	89	109
14	Нарезка из свежего по- мидора	80	100	0,7/0,9	0,1/0,2	2,0/2,7	14,4	18,0
	ИТОГО	500	550	-	-	-	549,6	609
7 день								
246	Каша рассыпчатая гречневая	160	200	9,28/11,16	8,32/10,4	45,44/56,8	297,6	372
245	Рыба припущенная (минтай)	100	100	18,6	0,12	-	84	84
648	Кисель из концентрата	200	200	-	-	30,6	78	78
8	Хлеб пшеничный	40	50	3,2/4	0,4/1	19,5/24	96,8	113
	ИТОГО	500	550	-	-	-	556,4	647
8 день								
378	Каша рассыпчатая Пшенная	180	200	7,92/8,8	9/10	42,48/47,2	300,6	334
437	Гуляш из говядины	90	100	12,5/13,9	6/6,5	3,8/4	118,8	132
685	Чай с лимоном	200/7/15	200/7/15	0,3	-	15,2	60	60
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	3/3,2	1/1,4	17/22	89	109
	ИТОГО	510	550				568,4	635
9 день								
378	Каша рассыпчатая яч- невая	160	200	5,12/6,4	6,56/8,2	34,08/42,6	219,2	274
608	Котлета куриная (ц/б)	100	100	18,1	29,2	0,5	186	186
648	Кисель из концентра-	200	200	0,6	-	31,4	78	78

№ тех- ой кар- ты	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса порции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность	
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11
	та							
8	Хлеб пшеничный	40	50	3,2/4	0,4/1	19,5/24	96,8	113
	ИТОГО	500	550	-	-	-	580	651
10 день								
332	Макаронные изделия отварные	170	200	5,95/7	6,97/8,2	39,95/47	249,9	294
428	Бедро куриное (ц/б) запеченое	90	100	17,08/19,2	11/12	0,6/0,7	168,4	186
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15	58	58
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	3,2/3	1/1,4	17/22	89	109
	ИТОГО	500	550	-	-	-	565,3	647

Список литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
3. В.Т. Лапшина Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, 2005, с.276.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна – Москва ДеЛи плюс, 2016г.
4. Здоровая жизнь Громов В.И.Васильев Г.А www.bibliotekar.ru/605/24.htm
5. О режиме питания www.tktest.ru/025/11/def.aspx
6. Кулинарная книга Диетолога www.sunduk.ru/receipts

