УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 78 от 30.08.2022 г

Директор школы _____ Г.Н.Полынцева

Полынцева Г_Н_
C=RU, OU=директор, O="
МБОУ ""Нижнекучукская
СОШ""", CN=Полынцева
Г_Н_, E=niskuzuk@mail.ru
Я являюсь автором этого
документа
место подписания
2022-08-31 06:59:48

ПРИМЕРНОЕ

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ «НИЖНЕКУЧУКСКАЯ СОШ»

на I-е полугодие 2021-2022 учебного года

1-4 классы

День	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	C a	P	M g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	- завтрак													
1 день	Макаронные изделия с соусом	100/50	5.2	5.19	34.63	206.96	0.17	0	0.018	1.5	133	107	18	2.1
	Гуляш (мясо говядины)	80	14.45	16.07	4.49	221.02	0.06	0	0.01	0	19	172	18	2.3
	Хлеб/	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.04	0.7	0.26	0.5	88	50	35	0.07
	Закуска *(свежие помидоры)*	60	0,6	0,05	0.9	8,15	0	12	0.25	0.5	14	24	20	0.9
	Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
	- завтрак													
2 день	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	100/50	9.27	5.33	36.87	191.78	0.4	0	2	6.7	0	230	255	6.8
	Тефтели мясные *(или котлета)*	100	10.68	10.72	5.74	151.75	0.06	0.05	2.59	3.13	34.77	140.12	27.66	1.43
	Закуска *(свежие огурцы)*	60	0,6	0,05	1,1	8,15	0.03	10	0.06	0.1	25	40	14	0.6
	Хлеб/	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,7	66,1	0	0	0.653	1	12	19	0	0.2
	Кофейный напиток с молоком	200	0.6	3.19	19.71	118.69	0.01	0.2	0	0	17	25	0	0
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3

	- завтрак													
3 день	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	205	5.12	6.62	32.61	210.13	0.02	0	0	0	10	51	18	0.4
	Хлеб	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.04	0.7	0.26	0.5	88	50	35	0.07
	Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04
	Йогурт порционный	125	5.0	3,2	3.2	68	0	0	46.0	0.1				
	- завтрак													
4 день	Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15,53	106.97	0.1	3.7	0	0	27.0	56.0	20.0	0.7
	Рыба тушеная */соус*	80	13.57	11.67	3.49	173.75	0.11	0.5	10	0.3	40	240	55	0.8
	Закуска (свежий огурец)	60	0,6	0,05	1,1	8,15	0	12	0.25	0.5	14	24	20	0.9
	Хлеб/	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Масло сливочное	10	0,1	7.25	0,8	66,1	0	0	0.653	1	12	19	0	0.2
	Кисель со свежей ягодой	200	0,12	-	21.15	85.07	0	0.9	0	0	6	3	1	.0.1
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
	- завтрак													
5 день	Сложный гарнир	100	2,13	3.04	15.53	106.97	0.1	3.7	0	0	27.0	56.0	20.0	0.7
	Рагу из капусты с мясом (говядина)	100	11.24	13,01	13.51	246,1	0.05	8	0	0	38	65	27	0.8
	Хлеб	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.04	0.7	0.26	0.5	88	50	35	0.07
	Закуска (свежий огурец)	60	0,6	0,05	0.01	8,15	0.03	10	0.06	0.1	14	24	20	0.9
	Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3

	- завтрак													
6 день	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	205	6.2	8.05	31.09	222.02	0.03	0	0	0	12	18	5	0.2
	Хлеб/	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Масло сливочное	10	0,1	7.25	0,8	66,1	0	0	0.653	1	12	19	0	0.2
	Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04
	Йогурт порционный	125	5	3,2	3,5	68	0	0	46.0	0.1				
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	8.37	0.05	0.33	6.0	11.0	5.0	0.1
	- завтрак													
7 день	Плов с мясом (мясо говядины)	200	8.23	14.6	36.6	252	0.1	0	1.0	0.2	14.0	237	21.0	3.0
	Хлеб	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36,4	0.04	0.7	0.26	0.5	88	50	35	0.07
	Закуска овощная	60	0,6	0,05	1,1	8,15	0.03	15	0	0	77	34	40	0.6
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.56	-	15.01	113.79	0.01	2.7	0	0	6.0	2.0	2.0	0.4
	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.08	38	12	0.4	35	18	10	0.1
	- завтрак													
8 день	Картофель по – домашнему с мясом (мясо говядины)	200	18.49	12.75	21.12	301.71	0.031	3.81	5.1	0.715	8.57	74.1	16.51	1.141
	Масло сливочное	10	0,1	7.25	0,8	66,1	0	0	0.653	1	12	19	0	0.2
	Хлеб	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Закуска (огурец свежий)	60	0,6	0,05	1,1	8,15	0.03	10	0.06	0.1	25	40	14	0.6
	Какао с молоком	200	3.77	2..93	25,95	151.92	0.1	0	0	0	128	655	425	22
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3

	- завтрак													
9 день	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	205	7.23	6.67	29.54	246.87	0.12	0	0.013	1.1	42	343	96	1.81
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36,4	0.04	0.7	0.26	0.5	88	50	35	0.07
	Хлеб /	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04
	Йогурт порционный	125	5	3.2	3.5	68	0	0	46.0	0.1				
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	8.37	0.05	0.33	6.0	11.0	5.0	0.1
10 день	***- завтрак***													
	Макароны отварные, котлета ,соус	150/80/50	5.2	10,6	40,2	198.0	0.1	0	3.7	0.4	29.0	221	79.0	2.5
	Масло сливочное	10	0,8	7.25	0,8	66,1	0	0	0.653	1	12	19	0	0.2
	Хлеб /	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Закуска (морковь отварная)	25	0,35	-	2,28	10.25	0	0.9	0	0	6	3	1	.0.1
	Кисель со свежей ягодой	200	0,12	-	21,15	85.07	0	0.9	0	0	6	3	1	.0.1
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
	- завтрак													
11 день	Картофельное пюре,	150	9.27	5.36	36.87	221.78	0.02	0	0	0	10	51	18	0.4
	капуста с мясом *(говядины)* тушеная	70/50	6.62	15.04	1.57	177.72	0.19	0	0	0	35	159	20	1.8
	Хлеб	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36,4	0.04	0.7	0.26	0.5	88	50	35	0.07
	Закуска *(соленый огурец)*	60	0,6	0,05	1,1	8,15	0.03	10	0.06	0.1	25	40	14	0.6
	Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3

	-завтрак													
12 день	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	200	7,44	8.07	34,28	243.90	0.48	0	33	0.6	20	109	30	0
	Хлеб/	30	2.31	0,45	29.0	70.8	11	-	-	8.7	2.3	9.9	8.3	11
	Масло сливочное	10	0,8	7.25	0,8	66,1	0	0	0.653	1	12	19	0	0.2
	Чай с сахаром	200	0.2	0.01	15.31	53	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04
	Йогурт порционный	125	5	3,2	3,5	68	0	0	46.0	0.1				
	Фрукт	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3

Литература: ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия имени акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»