УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ "Соусканихинская
средняя общеобразовательная школа"
_____ /Л.М. Лопатина/
«10» января 2022 года

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ «СОУСКАНИХИНСКАЯ СОШ» КРАСНОГОРСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **первый**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
109	Каша овсяная из «Геркулес» жидкая	205	205	6,33	8,90	25,49	207,38	-	-	-	-	-	-	-	-
271	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,27	4	0.13	0,45	4	-	-	1
366	Сыр	15	15	6,96	8,85	-	109,2	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
	Хлеб	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32								
							541,05								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (огурцы свежие)**	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,27	110	17,06	4	167	224	101	-
67	**Борщ со свежей капустой и сметаной**	250	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	1,036
165	**Рыба, припущенная в молоке**	95	100	13,30\14	8,20\8,6	3,10\3,26	145,70\153,13					435	153		
239	**Картофель отварной**	150	180	3,08\3,76	7,04\8,4	27,21\32,7	182,46 218,95	20	0,06						
	Хлеб	80	80	2,28	0,24	14,76	194	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	
274	**Кисель из концентрата плодового или ягодного**	200	200	1,36	-	29,02	116,19	0,11				20	93	30	-
							785,38\829,3								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **второй**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	220	7,94 8,5	8,21 8,81	35,13 37,7	246,17/ 264,14	0,1 1	-	-	-	20	93	30	1,4
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64								
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,8 9	11	15, 8		47,6	90,86	26,94	0,84
365	Масло сливочное	15	15	0,15	1,08	0,15	99	20	0,0 6						
							514,13\ 531								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (помидоры свежие)**	60	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,1 7	0,4	72		110,8 6	162,4 5	40,95	10,7
45,40	**Суп картофельный с бобовыми**	250	250	4,09	4,33	13,61	105,78	0,1 1				20	93	30	54
189	**Биточки (мясо)**	100	100	10,6 8	11,7 2	5,74	176,75	0,1 7	0,4	72		110,8 6	162,4 5	40,95	
92	**Рагу из овощей**	150	180	2,71 3,27	10,8 8\ 13,0 6	16,51 19,81	174,87\ 204,85	0,1 1				20	93	30	
283	**Компот из смеси сухофруктов**	200	200	0,56	-	27,89	113,79					198,6	198,8	36	0,7
	Хлеб	50	80	2,28	0,24	14,76	194	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							702,31\ 806								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **третий**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	6,98	7,65	24,66	195,10			0,08		20,4	58,2		
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	20	0,06						
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
365	Масло сливочное	15	15	0,15	1,08	0,15	99								
							462,06								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (огурцы свежие)**	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	1,036
71	**Суп картофельный с крупой и рыбными консервами**	250	250	6,62	8,21	18,39	170,98	0,11				20	93	30	1,4
176	**Бефстроганов из отварной говядины**	120	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
227	**Макаронные изделия отварные**	150	180	3,68	3,53	23,55	140,73								
274	**Кисель из концентрата плодового или ягодного**	200	200	1,36	-	29,02	116,19	0,209	18,55	59		51,8	156,88	45,1	2,16
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	70,32	0,11	28	17,09	39	174	238	104	4,7
							832,31								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **четвёртый**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
102	Каша «Дружба»	205	205	6,55	8,33	35,09	241,11								
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,01	2,39	25,65	131,87								
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120					20,34	188,4	48,8	0,8
366	Сыр	15	15	6,96	8,85	-	109,2	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							601,5								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (помидоры свежие)**	60	60	0,66	0,12	2,76	13,8								
63,40	**Щи из свежей капусты с картофелем**	250	250	3,84	6,77	10,64	114,83	0,5	0,9	0,13		34	91	33	1,5
211	**Плов из отварной птицы**	210	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,12				20,6	228,2	36,8	3,4
283	**Компот из смеси сухофруктов**	200	200	0,56	-	27,89	113,79	20	0,06						
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							1107,83								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **пятый**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
124	Макароны, запеченные с сыром	180	200	6,12\ 6,8	9,54\ 10,6	33,66\ 37,4	262,8\ 292	0,055	0,4	42,5		103,61	132,45	29,4	0,43
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,11				20	93	30	1,4
300	Чай с молоком	200	200	0,12	-	12,04	89,32	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
365	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66								
							537,76\567,96								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (огурцы свежие)**	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,08	0,04			10,8	8,09	44,22	0,6
47,39	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	250	250	3,71	3,4	21,76	129,34	1,06				49	48,2	30,1	7,6
241	**Картофельное пюре**	150	180	3,2\ 3,8	6,06\ 7,27	23,3 27,95	160,46\ 192,55	20	0,06						
189, 265	**Котлета с томатным соусом**	100	100	10,68 0,18	11,72 1,22	5,74 1,75	176,75 18,72	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
274	**Кисель из концентрата плодового или ягодного**	200	200	1,36	-	29,02	116,19								
	Хлеб	50	70	2,28	0,24	14,76	120/168								
							709,46\790								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **шестой**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64								
	Хлеб	50	60	2,28	0,24	14,76	120/144	0,28		17,09	39	174	238	104	4,7
366	Сыр	15	15	6,96	8,85	-	109,2								
							487,29/511								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (помидоры свежие)**	60	60	0,66	0,12	2,76	13,8								
44,40	**Суп из овощей**	250	250	3,68	6,3	12,59	122,24	0,12	5,75	82,19	0,82		1,0		
225	**Рис припущенный**	150	180	3,12\4,46	5,44\6,53	37,77\45,32	215,1\258,1	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
202	**Тефтели из говядины с рисом «ежики»**	100	100	9,16	13,53	9,44	196,14								
283	**Компот из смеси сухофруктов**	200	200	0,56	-	27,89	113,79								
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120								
							779,39\822,39								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **седьмой**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
119	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200	250	3,64\ 4,56	7,78\ 9,73	35,19\ 43,99	226,51/ 283,14								
271	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,78	3,91	26,04	154,15								
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	3,14	0,09	0,13		34	97	33	1,5
365	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66	20	0,06						
							566,98\623,61								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (огурцы свежие)**	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4								
68	**Рассольник ленинградский с тушенным консервированным мясом**	250	250	6,86	8,13	18,81	174,43								
210	**Курица в соусе с томатом**	80	100	34,5	41,62	5,44	356/445	0,073	96,85			104,96	74,04	37,74	1,42
92	**Рагу из овощей**	150	180	2,71 3,27	10,88\ 13,06	16,51 19,81	174,87\ 204,85	0,11				20	93	30	
274	**Кисель из концентрата плодового или ягодного**	200	200	1,36	-	29,02	116,19	0,27	4	0.13	0,45	4	-	-	1
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							948\1067								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **восьмой**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
115	Каша ячневая молочная вязкая	205	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,13	33,5			34,73	133,42	35,96	2,01
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,12	5,75	82,19	0,82		1,0		
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
366	Сыр	15	15	6,96	8,85	-	109,2								
							608,26								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (помидоры свежие)**	60	60	0,66	0,12	2,76	13,8								
51,40	**Суп крестьянский крупой**	250	250	4,6	8,18	15,43	147,59	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
227	**Макаронные изделия отварные**	150	180	5,52 6,62	5,3\ 6,35	35,32 42,39	211,09\ 253,31	0,11				20	93	30	1,4
189, 265	**Котлета с томатным соусом**	100	100	10,68 0,54	11,72 3,67	5,74 5,24	176,75 56,15								
283	**Компот из смеси сухофруктов**	200	200	0,56	-	27,89	113,79	2,64	6,5	0,13	2,5	41	101	68	1,6
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,2	27,45	17,7		24,65	223,03	48,54	3,36
							838,49\881,71								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **девятый**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
112	Каша пшенная молочная жидкая	205	205	6,04	7,27	34,29	227,16								
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64								
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120					198,6	198,8	36	0,7
365	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							562,12								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (огурцы свежие)**	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4								
35,40	**Борщ из свежей капусты со сметаной**	250	250	3,68	6,78	10,05	111,16	0,2	0,05	0Д		31	92	30	1,2
206	**Жаркое по-домашнему**	200	250	18,42 23,02	20,69 25,86	19,77 24,71	337,60 442	1,06	0,06			49	48,2	30,1	7,6
274	**Кисель из концентрата плодового или ягодного**	200	200	1,36	-	29,02	116,19								
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,12	5,75	82,19	0,82		1,0		
							692,38\797,07								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **десятый**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
155 261	Сырники из творога запеченные, с соусом	200	200	28,67 1,27	7,48 2,67	39,59 8,19	340,36 61,75								
	Хлеб	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,078	0,4	72		107,05	107	16,7	0,56
271	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,11				20	93	30	1,4
365	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							626,58								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (помидоры свежие)**	60	60	0,66	0,12	2,76	13,8								
72	**Суп картофельный с рыбными консервами**	250	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,27	110	17,06	4	167	224	101	-
169	**Рыба, запеченная с картофелем по-русски**	200	240	7,95	3,42	13,01	213/255,89	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	1,036
283	**Компот из смеси сухофруктов**	200	200	0,56	-	27,89	113,79	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
	Хлеб	50	80	2,28	0,24	14,76	120/194								
							643,98/761,96								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **одиннадцатый**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
119	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200	250	3,64\ 4,56	7,78\ 9,73	35,19\ 43,99	226,51/ 283,14								
271	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,78	3,91	26,04	154,15								
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	3,14	0,09	0,13		34	97	33	1,5
365	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66	20	0,06						
							566,98\623,61								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (огурцы свежие)**	60	60	0,48	0,06	1,98	8,4								
68	**Рассольник ленинградский с тушенным консервированным мясом**	250	250	6,86	8,13	18,81	174,43								
210	**Курица в соусе с томатом**	80	100	34,5	41,62	5,44	356/445	0,073	96,85			104,96	74,04	37,74	1,42
92	**Рагу из овощей**	150	180	2,71 3,27	10,88\ 13,06	16,51 19,81	174,87\ 204,85	0,11				20	93	30	
274	**Кисель из концентрата плодового или ягодного**	200	200	1,36	-	29,02	116,19	0,27	4	0.13	0,45	4	-	-	1
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
							948\1067								

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	День: **двенадцатый**	**1-4 классы**	**5-11 классы**	**Б**	**Ж**	**У**	калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
115	Каша ячневая молочная вязкая	205	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,13	33,5			34,73	133,42	35,96	2,01
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,12	5,75	82,19	0,82		1,0		
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
366	Сыр	15	15	6,96	8,85	-	109,2								
							608,26								
	Обед														
246	**Овощи натуральные (помидоры свежие)**	60	60	0,66	0,12	2,76	13,8								
51,40	**Суп крестьянский крупой**	250	250	4,6	8,18	15,43	147,59	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
227	**Макаронные изделия отварные**	150	180	5,52 6,62	5,3\ 6,35	35,32 42,39	211,09\ 253,31	0,11				20	93	30	1,4
189, 265	**Котлета с томатным соусом**	100	100	10,68 0,54	11,72 3,67	5,74 5,24	176,75 56,15								
283	**Компот из смеси сухофруктов**	200	200	0,56	-	27,89	113,79	2,64	6,5	0,13	2,5	41	101	68	1,6
	Хлеб	50	50	2,28	0,24	14,76	120	0,2	27,45	17,7		24,65	223,03	48,54	3,36
							838,49\881,71								

- витаминизация третьего блюда на обед проводится ежедневно

Список литературы:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений