

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по Алтайскому краю

в г. Алейске, Алейском, Калманском, Топчихинском, Усть-Калманском,
Усть-Пристанском и Чарышском районах



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Маякская СОШ»

Ю.В. Хлыновская

Рожнев З.Р.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В МКОУ «МАЯКСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Мин.вещества, мг				Витамины,мг		
			Белк и г	Жир г	Углевод г	Энерг.ценность,ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
① день													
309	Макаронные изделия отварные	200	8,2	10,35	24,7	220,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,2
15	Сыр (порциями)	150	2,32	2,955	0	80	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Хлеб пшеничный	60	0,45	0,45	24,9	127,2	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0	12,2	65	14,4	6,0	7,2	0,72	0	2,2	0
	ИТОГО:		16,85	16,66	67,4	632,34	177,25	55,0	153,01	3,95	0,17	4,47	61,7

② день														
181	Каша ячневая молочная	250	7,8	7,63	24,63	198,3	240,2 1	29,4	195,0 6	0,38	0,1 0	1,36	45,9	
14	Масло сливочное порциями	10	5,06	5,06	6,46	150	75,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
350	Кисель (витамин С)	200	0,20	0,0	32,6	132,0	18,0	0,0	4,29	0,60	0,0	0,0	0,0	
	Яблоко	60	3,86	4,10	8,28	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,0 2	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	60	0,45	0,45	24,9	127,2	13,02	17,53	41,58	0,80	0,0 8	0	0	
	ИТОГО:	53,43	17,3 7	17,24	68,95	745,88	359,2 1	55,43	241,3 7	3,82	0,2	1,36	45,9	
③ день														
82	Борщ с мясом курицы со свежей капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105,0	34,06	48,1	20,97	0,97	0,0 4	7,95	26,7 0	
6	Бутерброд с сыром	50/20	17,6 4	17,05	41,17	378,52	151,1 7	229,4 1	39,70	2,20	0,2 0			
379	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3,0	3,1	17,9	109,0	106,0	78,30	12,18	0,13	0,0 3	0,52	18,0 0	
	Мандарин	50	3,2	1,45	37,55	106,5								
	ИТОГО:		25,7 4	27,10	108,62	699,02	291,2 3	355,8 1	72,85	3,3	0,2 7	8,47	44,7	
④ день														
	Салат из кукурузы (консервированн ой)	100	1,73	3,71	4,82	59,58	11,20	11,72	3,47	0,40	0,0 6	5,58	0,00	

312	Пюре картофельное	200	4,20	7,9	16,4	265,3	54,00	48,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
229	Рыба тушеная с овощами	100/20	9,1	3,55	7,8	121,0	25,60	18,50	141,0	0,57	0,06	0,72	18,0
	Хлеб пшеничный	60	0,45	0,45	24,9	127,2	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	7,71	65	14,4	6,0	7,2	0,72	0	2,2	0
	ИТОГО:		15,48	15,61	58,63	633,24	118,22	97,59	323,33	3,89	0,4	15,9	18,04
5 день													
302	Рис отварной	200	5,78	6,36	26,20	143,0	15,00	10,0	34,0	0,40	0,02	0,0	0,0
264	Говядина тушеная в сметане	100	33,4	22,8	4,2	356,0	43,75	32,13	160,38	1,50	0,10	0,15	28,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	17,92	113,74	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,45	0,45	24,9	127,2	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	ИТОГО:		34,68	34,69	137,84	827,34	115,54	74,82	273,17	3,39	0,24	33,68	28,75
6 день													
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,0	0,02	
260	Биточки	100/75	17,16	19,52	17,94	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,45	0,45	24,9	127,2	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,00	12,2	60,16	14,4	6,0	7,2	0,72	0	2,2	0

	ИТОГО:		30,6	30,8	122,3	791,29	85,37	137,4 2	534,4 0	9,09	0,3 1	3,76	0
7 день													
113	Суп – лапша домашняя с птицей	250	6,77	9,8	10,25	263,13	19,5	10,0	71,5	0,9	0,1 1		10,0
379	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3,0	3,1	17,9	109,0	106,0	78,30	12,18	0,13	0,0 3	0,52	18,0 0
	Хлеб пшеничный	60	0,45	0,45	24,9	127,2	13,02	17,53	41,58	0,80	0,0 8	0	0
	Яблоко	150	4,3	1,97	9,1	131,0	15,7	10,0	19,53	0,3			
	ИТОГО:		14,5 2	15,37	62,15	630,0	154,2 2	115,8 3	144,7 9	2,13	0,2 4	0,52	28,0
8 день													
309	Макаронные изделия отварные	200	6,62	10,35	24,7	220,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,0 7	0,00	25,2
278	Тефтели мясные	100/10 0	14,7 3	17,04	39,63	278,75	72,25	35,50	176,7 5	1,59	0,0 9	1,41	63,7 5
	Хлеб пшеничный	60	0,45	0,45	24,9	127,2	13,02	17,53	41,58	0,80	0,0 8	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,0	12,20	65	14,4	6,0	7,2	0,72	0	2,2	0
	ИТОГО:		25,1 6	26,04	104,93	703,29	106,3 6	92,65	278,9 5	23,8 8	1,1 4	3,62	88,7 5
9 день													
265	Плов с мясом	200	9,36	11,52	11,80	131,0	20,0	10,0	8,40	0,80	0,0 1	0,0	0,0

379	Кофе на молоке	200	5,6	4,19	20,0	151,8	34,0	7,0	45,0	0,00	0,02	0,00	0,08
	Хлеб пшеничный	60	0,45	0,45	24,9	127,2	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
	Нарезка из свежих овощей	60	7,33	4,10	18,3	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		24,40	24,44	91,19	625,48	107,93	54,60	137,38	2,95	0,18	9,8	0,08
10 день													
312	Пюре картофельное	200	4,20	7,9	16,4	215,3	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
260	Котлеты	100/75	17,16	10,52	17,94		29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,45	0,45	24,9	127,2	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,00	12,2	60,16	14,4	6,0	7,2	0,72	0	2,2	0
	ИТОГО:		27,26	27,25	104,72	881,44	161,17	115,42	441,89	6,27	0,54	43,59	0,04

1. Согласно п.9.3. СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)

2. Согласно п.п.9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.