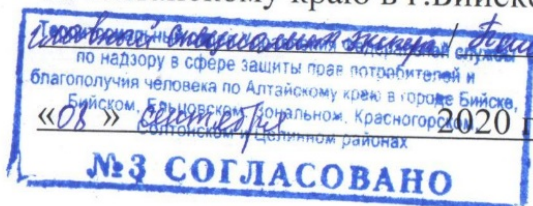


СОГЛАСОВАНО:

ТО Управления Роспотребнадзора  
по Алтайскому краю в г.Бийске



УТВЕРЖДЕНО:

Председатель комитет Администрации  
Красногорского района по образованию  
/О.Л.Гусева /



«08» сентября 2020 г.

## Примерное десятидневное меню общеобразовательных учреждений Красногорского района:

- МКОУ «Усть-Ишинская СОШ им.Б.Головина»
- филиал МКОУ «Усть-Ишинская СОШ им.Б.Головина» Карагужинская ООШ
- МБОУ «Красногорская СОШ»
- Филиал «Красногорская СОШ» Таловская ООШ
- МБОУ «Быстринская СОШ и. О.Суртаева»
- Филиал МБОУ «Быстринская СОШ и. О.Суртаева» Берёзовская СОШ
- МБОУ «Быстринская СОШ и. О.Суртаева» Старосуртайская ООШ
- МКОУ «Новозыковская СОШ им.В.Нагайцева»
- Филиал МКОУ «Новозыковская СОШ им.В.Нагайцева» Тайнинская НОШ
- МКОУ «Соусканихинская СОШ»
- Филиал МКОУ «Соусканихинская СОШ» Лебяженская ООШ
- МКОУ «Усть-Кажинская СОШ»
- Филиал МКОУ «Усть-Кажинская СОШ» Марацьевская ООШ
- МКОУ «Малиновская ООШ»

Сезон: *осенне-зимне-весенний.*

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		1-4 классы	5-11 классы	Б	Ж	У		калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день</b>															
	<i>Завтрак</i>															
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									
							<b>541,05</b>									
	<i>Обед</i>															
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 с капустой и картофелем и тушеным консервированным мясом	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	-	
							<b>785,38\829,3</b>									
	<b>2 день</b>															
	<i>Завтрак</i>															
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	220	7,94\8,5	8,21\8,81	35,13\37,7	246,17/\264,14	0,11	-	-	-	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	0,89	11	15,8		47,6	90,86	26,94	0,84	
365	Масло сливочное	15	15	0,15	1,08	0,15	99	20	0,06							
							<b>514,13\531</b>									
	<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	10,7	
45,40	Суп картофельный с бобовыми	250	250	4,09	4,33	13,61	105,78	0,11				20	93	30	54	
189	Биточки (мясо)	100	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95		
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		
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	
							<b>702,31\806</b>									
	<b>3 день</b>															
	<i>Завтрак</i>															
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							





							<b>608,26</b>									
	<b>Обед</b>															
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	27,4 5	17,7		24,65	223,03	48,54	3,36	
							<b>838,49\881,71</b>									
	<b>9 день</b>															
	<b>Завтрак</b>															
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	
							<b>562,12</b>									
	<b>Обед</b>															
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	82,1 9	0,82		1,0			
							<b>692,38\797,07</b>									
	<b>10 день</b>															
	<b>Завтрак</b>															
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	
							<b>626,58</b>									
	<b>Обед</b>															
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	17,0 6	4	167	224	101	-	
169	Рыба, запеченная с картофелем порусски	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									
							<b>643,98/761,96</b>									

- 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