

**МКОУ «УСТЬ-КАЖИНСКАЯ СОШ» КРАСНОГОРСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ**

Утверждаю:

Директор МКОУ «Усть-кажинская СОШ»

Красногорского района

Н.И.Шукшин

«01» января 2022 год



Примерное двенадцатидневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет  
(Обед)

МКОУ «Усть-Кажинская СОШ» Красногорского района.

| Рец.  | Прием пищи.<br>Наименование блюда            |  | Масса порции |     | Пищевые вещества (г) |       |       |              |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |        |        |       | Минеральные вещества |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|-------|--|--|--------------|-----|----------------------|-------|-------|--------------|-------|--------------------------------|---------------|----|--------|--------|-------|----------------------|----|----|----|---|---|---|----|---|----|----|
|       |  |  |              |     |                      |       |       |              |       |                                | В1            | С  | А      | Е      | Ca    | P                    | Mg | Fe | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|       |  |  |              |     |                      |       |       |              |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | 1 день                                       |  | 60           | 60  | 0,48                 | 0,06  | 1,98  | 8,4          | 0,27  | 110                            | 17,0          | 4  | 167    | 224    | 101   | -                    |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | <i>Обед</i>                                  |  |              |     |                      |       |       |              |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 246   | Овощи натуральные (огурцы свежие)            |  | 60           | 60  | 0,48                 | 0,06  | 1,98  | 8,4          | 0,27  | 110                            | 17,0          | 4  | 167    | 224    | 101   | -                    |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 189   | Биточки (мясо)                               |  | 100          | 100 | 10,68                | 11,72 | 5,74  | 176,75       | 0,17  | 0,4                            | 72            |    | 110,86 | 162,45 | 40,95 |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 241   | Картофельное пюре                            |  | 150          | 180 | 3,8                  | 7,27  | 27,95 | 192,55       | 20    | 0,06                           |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | Хлеб   |  | 80           | 100 | 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 |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | 2 день                                       |  |              |     |                      |       |       |              |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | <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                   |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 283   | Компот из смеси сухофруктов                  |  | 200          | 200 | 0,56                 | -     | 27,89 | 113,79       |       |                                |               |    | 198,6  | 198,8  | 36    | 0,7                  |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | Хлеб   |  | 80           | 100 | 2,28                 | 0,24  | 14,76 | 194          | 0,11  | -                              | -             | -  | 20     | 93     | 30    | 1,4                  |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | Фрукты свежие                                |  | 180          | 200 |                      |       |       | 702,31\806   |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | 3 день                                       |  |              |     |                      |       |       |              |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | <i>Обед</i>                                  |  |              |     |                      |       |       |              |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 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                |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 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       | 0,209 | 18,5                           | 59            |    | 51,8   | 156,88 | 45,1  | 2,16                 |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 274   | Кисель из концентрата плодового или ягодного |  | 200          | 200 | 1,36                 | -     | 29,02 | 116,19       | 0,11  | 5                              |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | Хлеб   |  | 80           | 100 | 2,28                 | 0,24  | 14,76 | 70,32        | 0,11  | 28                             | 17,0          | 39 | 174    | 238    | 104   | 4,7                  |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       |  |  |              |     |                      |       |       | 832,31       |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | 4 день                                       |  |              |     |                      |       |       |              |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | <i>Обед</i>                                  |  |              |     |                      |       |       |              |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 246   | Овощи натуральные (помидоры свежие)          |  | 60           | 60  | 0,66                 | 0,12  | 2,76  | 13,8         |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 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   |  | 80           | 100 | 2,28                 | 0,24  | 14,76 | 120          | 0,11  | -                              | -             | -  | 20     | 93     | 30    | 1,4                  |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       |  |  |              |     |                      |       |       | 1107,83      |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | 5 день                                       |  |              |     |                      |       |       |              |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
|       | <i>Обед</i>                                  |  |              |     |                      |       |       |              |       |                                |               |    |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 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                  |    |    |    |   |   |   |    |   |    |    |





|          |   |     |     |       |       |       |               |      |      |       |        |        |       |       |
|----------|---|-----|-----|-------|-------|-------|---------------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
|          | Хлеб                                    | 80  | 100 | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 120           | 0,12 | 5,75 | 82,19 | 0,82   | 1,0    |       |       |
|          |   |     |     |       |       |       | 692,38/797,07 |      |      |       |        |        |       |       |
|          | <b>10 день</b>                          |     |     |       |       |       |               |      |      |       |        |        |       |       |
|          | <b>Обед</b>                             |     |     |       |       |       |               |      |      |       |        |        |       |       |
| 246      | Овощи натуральные (помидоры свежие)     | 60  | 60  | 0,66  | 0,12  | 2,76  | 13,8          |      |      |       |        |        |       |       |
| 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                                    | 80  | 100 | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 120/194       |      |      |       |        |        |       |       |
|          |   |     |     |       |       |       | 643,98/761,96 |      |      |       |        |        |       |       |
|          | <b>11 день</b>                          |     |     |       |       |       |               |      |      |       |        |        |       |       |
|          | <b>Обед</b>                             |     |     |       |       |       |               |      |      |       |        |        |       |       |
| 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   |
|          | Каша гречневая                          | 180 | 200 |       |       |       |               |      |      |       |        |        |       |       |
| 189, 265 | Котлета с томатным соусом               | 100 | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74  | 176,75        | 0,11 |      |       | 20     | 93     | 30    | 1,4   |
| 300      | Чай с сахаром                           | 200 | 200 | 0,12  |       | 12,04 | 48,64         | 0,11 |      |       | 20     | 93     | 30    | 1,4   |
|          | Фрукты свежие                           | 180 | 200 |       |       |       |               |      |      |       |        |        |       |       |
|          | Хлеб                                    | 80  | 100 | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 120/194       |      |      |       |        |        |       |       |
|          | <b>12 день</b>                          |     |     |       |       |       |               |      |      |       |        |        |       |       |
|          | <b>Обед</b>                             |     |     |       |       |       |               |      |      |       |        |        |       |       |
| 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  |
| 309      | Плов из говядины                        | 210 | 210 | 37,2  | 45,33 | 41,05 | 747,09        | 0,12 |      |       | 20,6   | 228,2  | 36,8  | 3,4   |
| 271      | Какао с молоком стуженным               | 200 | 200 | 3,78  | 3,91  | 26,04 | 154,15        | 0,27 | 4    | 0,13  | 0,45   | 4      |       | 1     |
|          | Хлеб                                    | 80  | 100 | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 120/194       |      |      |       |        |        |       |       |
| 366      | Сыр                                     | 15  | 15  | 6,96  | 8,85  |       | 109,2         | 0,11 |      |       | 20     | 93     | 30    | 1,4   |