



Утверждаю:
Директор МБОУ «Новокалманская
средняя общеобразовательная школа»
Усть-Калманского района Алтайского
края

А.К.Коваленко

Приказ №71 от «31» августа 2022 г

Примерное 21-дневное меню для школьного питания(1-4 классов)

МБОУ «Новокалманская СОШ»

на 2022- 2023 учебный год

№ рецептурный	Наименование блюда	Масса порции в гр. 7-11 лет	Витамины и микроэлементы	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	
				7-11/11-18 лет	7-11/11-18 лет	
1 день						
1	358 Тефтели мясные	80	Ca 57,8, Mg 28,4, P 47,63, Fe 0,8, C 18,46, B1 0,06	8,6	1 7	240
2	419 Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2	44
3	377 Макароны отварные с маслом	200/5	Ca 6,48, Mg 28,16, P 49,56, Fe 1,48, B1 0,08, A28	7	1 0	326
4	499 Компот из сухофруктов	200	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B1 0,01	1,04	0	107
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023	3,8	1	127
	Итого:			21,74	3	844
2 день						
1	72 Борщ с капустой,	250/10	Ca 112,25, Mg 24,08, Fe 1,13, C 14,00, B1 0,0001	2,4	5	100
2	525 Чай с сахаром	200/15	Ca 3,94, Fe 0,04	0,2	0	58
3	12 Сыр	30	Ca 264, Mg 10,5, P 100, Fe 0,2, B1 0,0001, B2 0,0001	7,6	7	120
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023	3,8	1	127
5	Ватрушка с творогом	100	Ca 100,95, Mg 18,88, Fe 0,98, C 0,07, B1 0,0001, B2 0,0001	10,8	1	341
	Итого:			24,8	2	745

3 день

1	25	Нарезка из свежих овощей	100	Ca 21,85, Mg 13,3, P 40,02, Fe 0,57, C 9,5, B1 0,03	1,4	4,1	3,3	57
2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	380	Картофельное пюре	200/10	Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34	4,2	9	29,8	218
4	525	Чай с лимоном	200/15/7	Ca 5,44, Fe 0,08, C 0,8	0,3	0,0	15,2	60
5	301	Сосиска отварная	60	Ca 14,4, Mg 12, P 95,4, Fe 1,08, B1 0,024	11	12	1,6	226
6		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			34,3	25,1	121,4	834
4 день								
1	204	Макаронны отварные с маслом и сыром	200/5	Ca 6,48, Mg 28,16, P 49,56, Fe 1,48, B1 0,08, A 28	15,53	18,92	34,11	334,4
2	525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3.94, Fe 0.04	0,2	0,0	15	58
3		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
4		Яблоко	100	Ca 16, Mg 9, Fe 2,2, C 10, B1 0,03, B2 0,02	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:			19,5	20,12		

5 день

1	95	Суп картофельный с рыбными консервами в масле	250	Ca 45,3, Mg 47,35, Fe 1,26, C 9,11, B1 0,1, A 15, P 176,53	13,62	15	27,3	4
2	527	Чай с лимоном	200/15/7	C 0,8, Ca 5,54, Fe 0,08	0,3	0	15,2	6
3		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	1
4		Булочка	50	Ca 24,63, Mg 7,02, Fe 0,49, C 0,07, B1 0,05, B2 0,05	2,95	3,8	29	2
		Итого:			17,72	16,2	69,2	6

6 день

1	25	Нарезка из свежих овощей	100	Ca 21,85, Mg 13,3, P 40,02, Fe 0,57, C 9,5, B1 0,03	1,4	4,1	3,3	57
2	364	Плов из птицы (курица)	200/100	Ca 56,38, Mg 59,58, P 249,13, Fe 2,74, C 1,26, B1 0,08, A 60	15,2	13,0	36,2	330
3	499	Компот из сухофруктов	200	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B10,01	1,04	0	26,96	107
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B10,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	127
5		Яблоко	100	Ca 16, Mg 9, Fe 2,2, C 10, B10,03, B2 0,02	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:			23,06	23,4	133,3	843,9

7 день

1	210	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	Ca 107,26, Mg 50,18, Fe 1,4, C 0,46, B1 0,22, B2 0,12	8,45	12,03	32,33	281,18
---	-----	--------------------------------	-------	---	------	-------	-------	--------

2	534	Какао с молоком	200	Ca 122, Mg 14, P 90, Fe 0,56, B1 0,04, A 0,01	6,2	6,4	22,36	169,82
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B10,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:		Ca, Mg, Fe, C, B1, B2	18,45	19,63	81,39	578
8 день								
1	95	Суп картофельный с рыбными консервами в масле	250	Ca 45,3, Mg 47,35, Fe 1,26, C 9,11, B1 0,1, A 15, P 176,53	13,62	15	27,3	465
2	527	Чай с лимоном	200/15/7	C 0,8, Ca 5,54, Fe 0,08	0,3	0	15,2	60
3		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	127
4		Булочка	50	Ca 24,63, Mg 7,02, Fe 0,49, C 0,07, B1 0,05, B2 0,05	2,95	3,8	29	161
		Итого:			17,72	16,2	69,2	652

9 день								
1	72	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	Ca 112,25, Mg 24,08, Fe 1,13, C 14,88, B1 0,05, B2 0,05	2,4	5,2	10,3	1 0
2	525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3,94, Fe 0,04	0,2	0,0	12,4	5
3	12	Сыр	30	Ca 264, Mg 10,5, P 100, Fe 0,2, B1 0,01, B2 0,24, A 78	7,6	7,6	9,7	1 2
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	1 2
5		Ватрушка с творогом	100	Ca 100,95, Mg 18,88, Fe 0,98, C 0,27, B1 0,14, B2 0,17	10,8	11,8	48	3 4
		Итого:			24,8	25,8	107,1	7

10 день

1	301	Сосиска отварная	6 0	Ca 14,4, Mg 12, P 95,4, Fe 1,08, B1 0,024	11	12	1,6	226
2	377	Макаронны отварные с маслом и сыром	200/5	Ca 6,48, Mg 28,16, P 49,56, Fe 1,48, B1 0,08, A 28	7	10,6	38,96	326
4	499	Компот из сухофруктов витаминизирован.	20 0	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B1 0,01	1,04	0	26,96	107
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			24,14	26,2.	98,42	830

11 день

1	358	Тефтели мясные	80	Ca 57,8, Mg 28,4, P 47,63, Fe 0,8, C 18,46, B1 0,06	8,6	17,5	9	240
2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	Ca 17,3, Mg 90, P 278, Fe 526, B1	11,6	10,4	56,8	36 0
4	499	Компот из сухофруктов	200	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B10,01	1,04	0	26,96	107
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			21,74	31,7	105,8	844

12 день

1	25	Нарезка из свежих помидор и огурцов	100	Ca 18,68, Mg 16,26, P 34,61, Fe 0,74, C 16,76, B1 0,05	1,4	4,1	3,3	57
2	363	Курица тушенная в соусе	100	Ca 11,75, Mg 11,36, Fe 0,91, C 2,1, B1 0,04, B2	16,7	9,7	0,5	156

3	373	Рис припущенный	200	Ca 8,16, Mg 35,12, Fe 0,72, B1 0,06, B 2 0,04	4,8	8	39,4	252
4	541	Напиток из шиповника	200	Ca 11,8, Mg 4,72, Fe 0,54, C 52, B1 0,02, B2 0,04	0,4	0	23	94
5		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			27,1	23	92,9	686

13 день								
1.	88	Пудинг из творога с изюмом	250		8.16	10.97	9.75	101.37
2.	638	Компот из кураги витаминизированный	200		0,33	-	22,66	125.10
3.	ПР	Хлеб пшеничный	50		3,8	1,2	26,7	116.9
4.	338	Яблоки свежие	100		0.60	0.60	15.7	66,60
		Итого:						

14 день								
1	93	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	Ca 264, Mg 10,5, P 100, Fe 0,2, C,21, B1 0,01, A 78	2,4	5,5	17,86	134
2	12	Сыр	30	Ca 264, Mg 10.5, P 100, Fe 0.2, B1 0.01, B2 0.24, A78	7,6	7,6	9,7	120
3	525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3.94, Fe 0.04	0,2	0,0	12,4	58
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127

5		Булочка с шоколадом	100	Ca 59,03, Mg 16,1, Fe 1,08, C 0,19, B1 0,12, B2 0,12	11,3	8	34,2	334
		Итого:			25,3	22,3	100,86	773
15 день								
1	95	Суп картофеля́льный с рыбными консервами в	250	Ca 45,3, Mg 47,35, Fe 1,26, C 9,11, B1 0,1, A 15, P 176,53	13,62	15	27,3	465
2	527	Чай с лимоном	200/15/7	C 0,8, Ca 5,54, Fe 0,08	0,3	0	15,2	60
3		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
4	12	Сыр	30	Ca 264, Mg 10.5, P 100, Fe 0.2, B1 0.01, B2 0.24, A78	7,6	7,6	9,7	120
		Итого:			17,72	16,2	69,2	652
16 день								
1	25	Нарезка из свежих овощей	100	Ca 21,85, Mg 13,3, P 40,02, Fe 0,57, C 9,5, B1 0,03	1,4	4,1	3,3	57
2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	380	Картофельное пюре	200/10	Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34	4,2	9	29,8	218
4	525	Чай с лимоном	200/15/7	Ca 5,44, Fe 0,08, C 0,8	0,3	0,0	15,2	60
5	301	Сосиска отварная	60	Ca 14,4, Mg 12, P 95,4, Fe 1,08, B1 0,024	11	12	1,6	226
6		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			34,3	25,1	121,4	834
17 день								
1	232	Рыба(тушеная мингай) с овощами	100	Ca 61,35, Mg 36,08, P 179,72, Fe 1,76, C 0,14, B1 0,102, A 78	11,24	11,45	24,35	245
2	304	Рис отварной	200		4,87	7,17	38,91	279,60

3	489	Кисель витаминизированный	200	Ca 8,76, Mg 2,16, Fe 0,14, C 0,58	1,36	0	19,6	80
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			25,3	22,3	100,86	731,6

18 день

1	363	Курица тушеная в соусе	100	Ca 11,75, Mg 11,36, Fe 0,91, C 2,1, B1	16,7	9,7	0,5	156
2	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	Ca 17,3, Mg 90, P 278, Fe 526, B1 0,24, A 0,02	11,6	10,4	56,8	360
3	525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3,94, Fe 0,04	0,2	0,0	12,4	58
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			31,6	20,5	112,9	751

19 день

1	25	Нарезка из свежих овощей	100	Ca 21,85, Mg 13,3, P 40,02, Fe 0,57, C 9,5, B1 0,03	1,4	4,1	3,3	57
2	364	Плов из птицы (курица)	200/100	Ca 56,38, Mg 59,58, P 249, B1 2,74, C 1,26, B1 0,08, A 60	15,2	13,0	36,2	330
3	499	Компот из сухофруктов	200	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B10,01	1,04	0	26,96	107
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B10,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	127
5		Яблоко	100	Ca 16, Mg 9, Fe 2,2, C 10, B10,03, B2 0,02	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:			23,06	23,4	133,3	843,9

20 день

1	210	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	Ca 107,26, Mg 50,18, Fe 1,4, C 0,46, B1 0,22, B2 0,12	8,45	12,03	32,33	281,18
2	534	Какао с молоком	200	Ca 122, Mg 14, P 90, Fe 0,56, B1	6,2	6,4	22,36	169,82
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:		Ca, Mg, Fe, C, B1, B2	18,45	19,63	81,39	578

21 день

1	25	Нарезка из свежих овощей	100	Ca 21,85, Mg 13,3, P 40,02, Fe 0,57, C 9,5, B1 0,03	1,4	4,1	3,3	57
2	419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
3	380	Картофельное пюре	200/10	Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34	4,2	9	29,8	218
4	532	Кофейный напиток на молоке	200	Ca 141,48, Mg 30, Fe 1,74, C 0,6, B1 2,4, B2 0,14	5	7,2	57,4	304
5	268	Рыба припущенная	100	Ca 14,25, Mg 11,25, P 150, 63, Fe 0,51, C 0,56, B1 0,06, A 7,5	18,6	1,2	0	84
6		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
		Итого:			34,3	25,1	121,4	834

В питании используется соль йодированная.

Витаминизация третьего блюда.

Меню составлено на основании следующих документов:

1. Методические рекомендации №0100/8605-07-34 «Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания»
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. В.Т. Лапиной; Москва 2004г..
3. «Сборник рецептов для образовательных учреждений» руководитель сборника М.П ГОУ ВПО ПГТУ, Тутельян В.А ГУ НИИ питания РАМН