

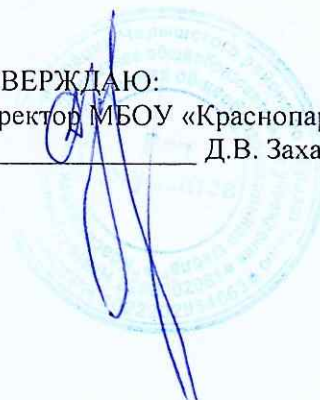
Согласованно:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по Алтайскому краю в г. Алейске и шести  
районах

районный отдел Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Алтайскому краю в городе Алейске,  
Алейском, Колманском, Толчихинском, Усть-Калманском,  
Усть-Пристанском и Чарышском районах  
**№2 СОГЛАСОВАНО**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Краснопартизанская СОШ»  
Д.В. Захаров



## Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов МБОУ «Краснопартизанская СОШ»

Примерное 10 дневное меню для обучающихся МБОУ "Краснопартизанская СОШ" (5-11 классов)

День 1

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
621	Овощное рагу с мясом птицы	200/50	12,24	7,00	12,26	232,00	15,69	0,18	55,22	3,87	38,60	45,24	107,69	1,41				
	Хлеб	100,00	2,40	0,45	24,10	62,40	0,00	0,08	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32				
959	Какао с молоком	200,00	3,52	3	25,54	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0,09				
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,16</b>	<b>10,45</b>	<b>61,90</b>	<b>439,60</b>	<b>137,69</b>	<b>14,26</b>	<b>145,22</b>	<b>5,12</b>	<b>48,54</b>	<b>66,34</b>	<b>177,90</b>	<b>2,82</b>				

День 2

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
128	Картофельное пюре	200	3,26	9,62	11,89	137,25	36,98	27,75	18,69	1,01	43,74	28,77	25,5	1,08				
	Хлеб	100	2,40	0,40	24,10	64,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,00	4,20	19,20	0,36				
53	Салат из отварной свеклы	100	0,99	2,47	4,37	24,00	0,00	0,06	4,12	0,70	17	11,03	26,00	0,79				
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	111,00	0,00	0,02	0,73	0,20	32,48	17,45	5,00	0,70				
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,31</b>	<b>12,58</b>	<b>72,37</b>	<b>336,25</b>	<b>36,98</b>	<b>27,87</b>	<b>23,54</b>	<b>1,91</b>	<b>99,22</b>	<b>61,45</b>	<b>75,70</b>	<b>2,93</b>				

День 3

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
489	Жаркое по-домашнему с курицей	200/50	8,98	11,03	25,00	213,49	24,97	0,17	24,75	2,03	21,02	35,92	132,17	1,71				
71	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,00	4,20	0,00	5,02	3,00	0,03	6,90	6,20	12,60	0,18				
	Хлеб	100	2,40	0,40	24,10	64,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,00	4,20	19,20	0,36				
382	Какао с молоком	200	0,18	0,00	12,20	52,00	0,00	0,00	2,20	0,00	14,40	6,00	7,20	0,72				
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,89</b>	<b>11,49</b>	<b>62,30</b>	<b>333,69</b>	<b>24,97</b>	<b>5,23</b>	<b>29,95</b>	<b>2,06</b>	<b>48,32</b>	<b>52,32</b>	<b>171,17</b>	<b>2,97</b>				

День 4

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
268	Котлеты из говядины с подливом	100/30	18,17	5,21	8,89	103,00	0,11	3,34	18,42	58,60	34,20	256,90	2,83	2,58				
154	Каша гречневая	200	7,00	3,09	24,60	196,79	6,00	0,26	0,00	0,50	17,85	121,67	182,35	4,11				
379	Кофейный напиток	200	1,80	20,16	7,00	0,00	0,02	0,36	0,00	30,60	0,00	45,00	0,00	0,09				
	Хлеб	100	2,40	0,40	24,10	64,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,00	4,20	19,20	0,36				
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,37</b>	<b>28,86</b>	<b>64,59</b>	<b>363,79</b>	<b>6,13</b>	<b>4,00</b>	<b>18,42</b>	<b>89,70</b>	<b>58,05</b>	<b>427,77</b>	<b>204,38</b>	<b>7,14</b>				

День 5





Рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углев.	ккал	А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
182	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	7,51	8,00	20,00	285,00	0,08	0,36	1,17	101,00	138,10	47,60	0,51	1,23
97	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04	250,00	12,50	135,00	0,28	0,28
96	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00	250,00	10,40	135,00	0,28	0,46
392	Чай с сахаром	200	0,60	0,20	9,99	40,00	6,00	0,00	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	9,00
	Хлеб	100	2,40	0,40	24,10	64,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,00	4,20	19,20	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,69</b>	<b>19,17</b>	<b>63,96</b>	<b>552,30</b>	<b>6,10</b>	<b>1,22</b>	<b>1,24</b>	<b>601,40</b>	<b>167,00</b>	<b>321,80</b>	<b>20,27</b>	<b>11,33</b>

День 10

№ рецепта уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
321	Капустка тушеная с мясом	200	3,10	4,86	14,14	112,70	4,80	0,06	25,74	3,94	83,20	30,98	13,00	1,21
379	Кофейный напиток	200	3,22	2,68	13,90	100,60	0,00	0,02	1,30	0,00	125,78	14,00	45,00	0,13
	Хлеб	100	2,40	0,40	24,10	64,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,00	4,20	19,20	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,72</b>	<b>7,94</b>	<b>52,14</b>	<b>277,30</b>	<b>4,80</b>	<b>0,12</b>	<b>27,04</b>	<b>3,94</b>	<b>214,98</b>	<b>49,18</b>	<b>77,20</b>	<b>1,70</b>



Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
  2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2015г.