УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы
Чугреева. Т. А._____

Меню завтраков 5-9 классов
для школьной столовой МБОУ «Кулундинская СОШ №3», филиал Константиновская СОШ Кулундинского района Алтайского края
На учебный год
1 день

Наименование блюд			Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Калории	Минеральные вещества				Витамины (мг)					
стр	№тк			б	ж	у		Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C	D	A	E
21	1173	Каша молочная рисовая	250	13.45	10.75	21.04	183.50	202.40	37.03	0,68	194.73	0,14		1.14		38.25	
47	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6	-	0,4	-	-	-	-	-	-	-
46	пром	Хлеб пшеничный йод.	50	3.38	0.41	25.03	117.33	9.18	13.16	0,044	34.71	0.04	-		-		0.51
16	2	Бутерброд с повидлом	30\25	2.4	11.2	37	258	12.58	11.05	1		0.04	0.03	0.08			
		Итого;		19.43	22.36	97.07	586.86										
2 день																	
30	295	Макароны	180	1,50	2,96	21.63	193.48	5.63	1,61	0,51	-	0,04	0,01	-	-	-	-
26	608	Котлеты	100	9,71	7,67	5,85	131.2	17	15	1,2	105	0,07	0,08	3	-	10,19	-
43	333	Соус основной томатный	60	0,44	0.8	2.48	19.2	6.08	4.4	0,16			-	0.28	-		-
46	Пром	Хлеб пшеничный йод	50	3.38	0.41	25.03	117.33	9.18	13.16	0,044	34.71	0.04	-		-		0.51
27	382	Какао	200	4.08	3,54	17.58	118.6	152.22	21.34	.48				1.59			
42	33	Нарезка овощная (свекла с м.р	100	1.43	6.09	8.36	93.9	35.15	20.90	1.33	40.97	0.02		9.50	-	-	-
	Итого			20.54	21.33	80.93	673.71										
3 день																	
18	171	Гречка	180	5.7	11.4	40.1	285.4	16.64	91.07	4.43	-			-	-	-	-
43	333	Соус основной томатный	100	0,44	0.8	2.48	19.2	6.08	4.4	0,16	13,15		-	0.28	-		-
26	608	котлеты	100	9,71	7,67	5,85	131,2	17	15	1,2	105	0,07	0,08	3	-	10,19	-
46	Пром	Хлеб пшеничный йод	50	3.38	0.41	25.03	117.33	9.18	13.16	0,044	34.71	0.04	-		-		0.51
47	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6	-	0,4	-	-	-	-	-	-	-
36	71	Помидор нарезка	100	1.09	0.20	3.80	43	14	3.47	0.53	18.97						
		ИТОГО		20.52	20.48	91.26	624.13										

Наименование блюд			Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Калории	Минеральные вещества				Витамины (мг)					
				б	ж	у		Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C	D	A	E
4 день																	
33	395	Пельмени	210	21,1	18,45	36,05	341	24,4		0,97		0,17	0,17	0,39			
46	пром	Хлеб пшеничный йод	50	3.38	0.41	25.03	117.33	9.18	13.16	0,044	34.71	0.04	-		-		0.51
28	639	Компот с витамином С	200	0,6	0	30.14	124	9,74	7,66	0,27	15,97	-	0,01	0,41	-	0,08	-
39	43	Нарезка овощная см.р)	100	2.1	4.5	10.3	94	58.83	20.53	0.75		0.03	0.05	21.65	-	-	-
		Итого;		27.18	23.36	101.53	676.33										
5 день																	
34	694	Картофельное пюре	200	4.08	6.40	27.26	183	49.30	37	1,34	115.46	0,18		24.22		34	
25\45	534	Капуста тушеная с мясом	60\65	11.99	12.79	13.88	276	69	12	0,81	83	0,08	0.09	18	-		-
46	Пром	Хлеб пшеничный йод	50	3.38	0.41	25.03	117.33	9.18	13.16	0,044	34.71	0.04	-		-		0.51
47	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6	-	0,4	-	-	-	-	-	-	-
		Итого;		19.65	19.60	80.17	604.33										
6 день																	
31	204	Макароны с сыром	230	11.00	15.50	36	255.20	4,69	-1,14	0,23	-	0,04	0,01	-	-	-	-
46	Пром	Хлеб пшеничный йод	50	3.38	0.41	25.03	117.33	9.18	13.16	0,044	34.71	0.04	-		-		0.51
2	382	Какао	200	4.08	3,54	17.58	118.6	152.22	21.34	.48				1.59			
48		Кукуруза консервирована	60	1.2	0.2	6.1	31.3	22	6.8	0.19	21	0.01	0.02	1.15	-	0.72	-
		Итого		19.66	19.65	84.71	522.43										
7 день																	
49	259	Жаркое по -домашнему	250	12.4	11.6	21.9	351.1										
47	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6	-	0,4	-	-	-	-	-	-	-
46	Пром	Хлеб пшеничный йод	50	3.38	0.41	25.03	117.33	9.18	13.16	0,044	34.71	0.04	-		-		0.51
		Огурец нарезка	100	0.7	0.09	2.90	11	20	5	0.5	2						
		Бутерброд с сыром	65	4.27	9.02	19.57	179.30	60.40	0.51			0.04	0.02	0.08			
		Итого ;		20.95	21.12	82.40	686.73										
8 день																	
35	291	Плов с курицы	200	12.90	16.08	30.77	221.1										
28	639	Компот с витамином С	200	0,6	0	30.14	124	9,74	7,66	0,27	15,97	-	0,01	0,41	-	0,08	-
46	Пром	Хлеб	50	3.38	0.41	25.03	117.33	9.18	13.16	0,044	34.71	0.04	-		-		0.51
		Нарезка овощная с кукурузой	100	2.2	6.3	8.0	102	47.25	16.42	1.07		0.03	0.04	19.55			-
		Итого;		19.08	22.79	93.94	564.43										

9 день																		
		Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Калории	Минеральные вещества				Витамины (мг)					
				б	ж	у		Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C	D	A	E
17	395	Вареники	210	13.71	12.14	14.17	221.54	88.46		0.54		0.05	0.02	0.18			
46	пром	Хлеб пшеничный йод	50	3.38	0.41	25.03	117.33	9.18	13.16	0,044	34.71	0.04	-		-		0.51
40	53	Закуска со свеклы и горошек	100	2.66	8.18	12.19	77.10	27.93	18.57	1.31	41.93	0.05		9.80	-		-
44	399	Сок натуральный	200	1	0,2	20,20	92,0	14	18	0,8	17	0,02	-	4	-	-	0,20
		Итого ;		20.76	20.93	71.59	507.93										
10 день																	
34	694	Рис отварной	180	4.00	7.40	27.20	183	49.3	37	1.34	103,91	0,16	0,07	21,80		30,6	
38	374	Рыба с овощами	100	10,6	6,4	5,6	128	30	25,7	0,9	148,3	0,1	0.1	09,2		0,9	1,8
46	Пром	Хлеб пшеничный йод	50	3.38	0.41	25.03	117.33	9.18	13.16	0,044	34.71	0.04	-		-		0.51
19	пром	Кисломол прод.снежок	200	3.62	5.79	24	162	255	11	0.20				1.58			
		Итого ;		21.60	20	81.83	590.33										
В среднем																	

Примечание:

*Для приготовления молочной каши используется крупа пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная, манная кукурузная, рисовая, гречневая мак изд.

** Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, груши. Не допускается выдача резанныхфруктов. Допускается увеличение выхода фруктов.

*** Для приготовления блюд из рыбы используется минтай сельдь или горбуша .

****для гарнира используется крупа гречка.перловка.рис.пшено.горох.ячневая

.В целях профилактики недостаточности витамина С в школьных столовых проводится искусственное С-витаминизация готовых третьих блюд

Блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009