


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Каргинская СОШ
имени М.А. Шолохова»
Боковского района
 Т.И. Говорухина
« » 2022 г.


УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
ПТЮ «Боковское»
 О.Г. Карташова
« » 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по питанию детей
МБОУ «Каргинская СОШ имени М. А. Шолохова»
Боковского района
2022 г.

1-й день Понедельник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная 23-00	80	187	8,2	13,3	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
516	Макароны отвар. 14-00	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
56	Салат из кукурузы с фасолью 14-71	60	50	2	1,7	6,8	0,04	28,9	37,6	17,7	36,6	10,9	0,35
		20	72	5,4	5,8	0,49	0,01	0,16	46	210	128	9	0,2
685	Чай с сахаром 7-50	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		623	23,2	21,8	85,8	0,38	31,06	83,7	295,9	433,7	66,6	3,91

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
151	Суп рисовый с мясом 30-7	250	91	1,8	2,7	14,7	0,12	10	1	25,8	118,3	32,8	1,8
692	Кофейный напиток с молоком 17-50	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
		30	125	1,35	3,5	22	0,2	0,3	0,5	35,1	73,2	22,3	0,53
	Итого: 50-00		424	7,85	10,2	85,3	0,39	10,44	1,51	114,3	287,6	81,3	3,93

2-й день Вторник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Сырники из творога со сгущ. молоком 39-70	100	366	12,4	14,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
692	Кофейный напиток 19-51	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6

	Итого: 61-01		616	19,2	19,7	76,4	0,16	0,14	90,01	206,4	344,1	71,2	3,1
--	---------------------	--	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	------------

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы 40-70	200	287	10,4	11,8	25,4	0,09	-	0,02	25,2	157,2	35,5	2,2
		60	60	1,22	3,07	6,5	0,02	28,3	-	31,92	23,68	12,96	0,44
685	Чай с сахаром 7-50	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		484	14,22	15,27	72,6	0,16	28,3	0,02	64,62	206,98	58,36	3,3

3-й день Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 40-21	200	225	12,5	15,6	19,4	0,16	15,4	0,02	48,7	146,2	38,3	0,4
45	Салат из кв. капусты 11	40	50	0,7	2,5	4,8	12	15	-	24	15,5	8	0,3
639	Компот из сухофруктов 8	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
		20	75	0,24	1,5	16	-	-	-	0,7	0,2	0,4	0,05
	Итого: 61-01		593	16,24	20	92,4	12,21	33	0,02	83,9	190,2	58,4	1,85

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
155	Суп с пельменями со сметаной 39-70	250	184	10	6,8	20,5	0,12	11,4	-	43,2	238,8	37,5	1,2
686	Чай с сах.с лимоном 8-50	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		330	12,6	7,2	61,4	0,17	13,4		65,1	267,9	51,4	1,86

4-й день Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол. рисовая 28-70	200	233	7,9	3,8	38,9	0,19	1,3	0,03	143,3	182,3	44,4	1,09
	Масло сливочное 11-01	10	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
337	Яйцо отварное 12-00	40	63	5,1	3,2	0,3	-	-	100	29	77	6	-
685	Чай с сахаром 7-50	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
		20	65	0,11	-	16	-	-	-	4,2	2,2	1,4	0,32
	Итого: 61-01		610	15,91	19,8	96,04	0,24	3,3	210	207,4	320,6	75,7	3,07

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
516	Вермишель отварная 14	150	177	5,4	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
431	Печень по-строгановски 26-20	60	132	11	11	4	0,28	16,8	0,1	22,4	134,5	31,3	3,4
639	Компот из сухофруктов 8	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		552	19,2	12	107,8	0,41	19,4	0,2	44,2	212	51,8	5,4

5-й день Пятница

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы 33-20	80	166	8,8	8,5	9,7	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая 17-66	150	258	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
		30	27	0,8	1,44	2,5	0,02	3,75	4	6,28	8,48	4,9	0,24
645	Кисель 8-50	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06

	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		588	19,2	16,14	81,2	0,37	10,75	4,15	64,98	360,78	218,8	8,7

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
111	Борщ Сибирский 21-70	250	118	3,9	4,3	16	0,2	17	27	52	80	32	1
	Булочка 18-0	60	208	6,5	9	22	0,03	-	-	3,6	16,4	-	0,24
686	Чай с сахаром с лим.8-50	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		472	13	13,7	78,9	0,28	19	27	77,5	125,5	45,9	1,9

6-й день Понедельник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол пшеница 24-70	200	205	9,9	3,8	30,7	0,03	1,1	0,05	152,2	185	43	1
685	Чай с сахаром 7-50	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Масло сливочное 16	15	100	0,12	10,9	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 11-01	10	72	5,4	5,8	0,49	0,01	0,16	46	210	128	9	0,2
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
		30	102	0,96	0,84	24	0,25	0,46	1,3	38	78,1	21,1	0,73
	Итого: 61-01		616	18,98	21,74	96,1	0,34	1,72	107,35	411,1	420,2	83	2,62

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Каша гречневая 17-20	150	225	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
413	Сосиска отварная 23-00	80	187	8,2	13,3	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
		50	20	0,7	0,9	2,5	-	0,3	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
639	Компот из сухофруктов 8	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6

	Итого: 50-00		675	25,7	20,4	99,2	0,55	2,9	0,16	67,6	518,65	217,4	9
--	---------------------	--	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	---------------	--------------	----------

7-й день Вторник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с мор. 26-70	80	195	9	14,8	3,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
516	Макароны отварные 14	150	207	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
	Зеленый горошек 11-01	60	34	1,8	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
		30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
685	Чай с сахаром 7-50	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		585	18,5	15,93	84,8	1,19	17,4	0,12	68,7	220,3	59,5	3,31

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
155	Суп спельменями со сметаной 39-70	250	184	10	6,8	20,5	0,12	11,4	-	43,2	238,8	37,5	1,2
686	Чай с сах.с лимпопом 8-50	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		330	12,6	7,2	61,4	0,17	13,4		65,1	267,9	51,4	1,86

8-й день Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 22-70	80	125	11,5	7,1	5,6	0,1	0,7	0,1	22	125,3	17,3	0,6
520	Картофельное пюре 18	150	177	3,2	8,8	21,7	0,22	34,5	0,02	45,6	122	37,8	1,6
	Салат из св.капусты 11-01	30	60	1,22	3,07	6,5	0,02	28,3	-	31,92	23,68	12,96	0,44

639	Компот из сухофруктов8	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		605	18,72	19,37	86	0,39	66,4	0,12	110	299,3	79,76	3,74

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
158	Солянка из птицы 30-70	250	178	14,5	11,2	4,6	0,12	10	1	25,8	118,3	32,8	1,8
692	Кофейный напиток с молоком 17-50	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		386	19,2	15,2	53,2	0,19	10,14	1,01	79,2	214,4	59	3,4

9-й день Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные 32-20	100	255	13,8	16,3	13,1	0,08	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая 8-50	150	208	4,6	6	25,4	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
	Икра кабачковая 10-01	30	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель 8-50	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		654	21,8	25,9	84,2	0,51	7,9	0,03	58	179,5	19,83	3,56

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 40-70	200	225	12,5	15,6	19,4	0,16	15,4	0,02	48,7	146,2	38,3	0,4
685	Чай с сахаром 7-50	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		371	15,1	16	60,3	0,21	17,4	0,02	70,6	175,3	52,2	1,06

10-й день Пятница

Возраст: 7-11 лет

Завтрак

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			287	10,4	11,8	25,4	0,09	-	0,02	25,2	157,2	35,5	2,2
492	Плов из курицы 34-70	200											
	Огурец соленый 6	30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
693	Какао с молоком 18-51	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 61-01		587	17,9	19,7	83,4	12,16	15,14	0,03	102,6	268,8	69,7	3,6

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			166	6,2	5,6	22,3	0,27	15,4	0,02	36,5	95,4	35,3	2,2
139	Суп картофельный с горохом 21-70	250											
686	Чай с сахаром с лимоном 8-50	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Булочка 18	60	208	6,5	9	22	0,03	-	-	3,6	16,4	-	0,24
	Хлеб йодированный 1-80	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 50-00		520	15,3	15	85,2	0,35	17,4	0,02	62	140,9	49,2	3,1

Литература: Сборник технических нормативов - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Под общей редакцией В.Т. Лапшиной. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.