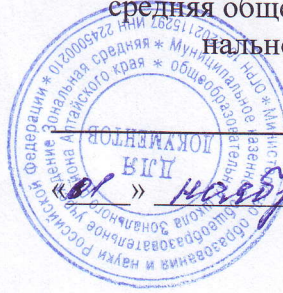


УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Зональная средняя общеобразовательная школа Зонального района Алтайского края  
Е.В. Киндер



*[Handwritten signature]*

20 24 г.

## Десятидневное меню

### Шубенская СОШ – филиал МКОУ Зональной СОШ Зонального района Алтайского края

Десятидневное меню

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет/старше

## Десятидневное меню

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7 лет/старше

№ техни- кой кар- ты	Прием пищи, на- именование блюда	Масса порции/ клас- сы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность
		1-4	5-11	Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
<b>1 день</b>							
492	Плов из птицы (цып- ленок бройлер)	200	200	16,2	15,8	36,2	398
648	Кисель из concentra- та	200	200	-	-	30,6	78
8	Хлеб пшеничный	40	50	3,2/4	0,4/1	19,5/24	96,8
13	Нарезка из свежего огурца	60	100	0,4/0,7	0,1/0,1	1,9/3,1	14,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>19,8/20,6</b>	<b>16,3/16,9</b>	<b>88,2/93,9</b>	<b>587,7</b>
<b>2 день</b>							
330	Бобовые отварные (горох)	130	150	9,1/11,86	10,9/14,74	33,45/42,3	255
608	Голубцы ленивые	70	90	7,31	7,32	9,34	133,21
685	Чай с лимоном	200	200	0,3	-	15,2	60
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	3/3,2	1/1,4	17/22	89
368	Фрукт	60	60	0,3	0,2	11,4	52
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>20,01/22,97</b>	<b>19,42/23,66</b>	<b>86,39/100,24</b>	<b>589,21</b>

№ тех- ой кар- ты	Прием пищи, на- именование блюда	Масса порции/ клас- сы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность	
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11
<b>3 день</b>								
332	Макаронные изде- лия отварные	150	170	0,3/7	7,38/8,2	13,4/16	163,5	194
639	Компот из смеси су- хо-фруктов	200	200	0,6		31,4	124	124
268	Котлета мясная	80	100	12,44 / 15,55	9,24 / 11,55	12,56 / 15,70	151,4	197,85
8	Хлеб пшеничный	40	50	3,2/4	0,4/1	19,5/24	96,8	113
368	Фрукт	60	60	0,3	0,2	11,4	52	52
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>16,84/27,45</b>	<b>17,22/20,95</b>	<b>88,26/98,5</b>	<b>587,7</b>	<b>680,85</b>
<b>4 день</b>								
56	Картофельное пюре	140	170	3,26/3,91	11,68/15,62	33,04/42,65	123,9	148,68
255	Печень по - строга- новски	90	100	11,9/13,26	10,11/11,23	3,17/3,52	166,5	215,12
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15/15	58	58
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	3/3,2	1/1,4	17/22	89	109
ГП	Зеленый горошек	30	30	3,1 / 4,2	0,2 / 0,7	6,5 / 8,1	150,6	150,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>21,46/24,77</b>	<b>22,99/28,95</b>	<b>74,71/91,27</b>	<b>588</b>	<b>681,4</b>

№ тех- ой кар- ты	Прием пищи, на- именование блюда	Масса порции/ клас- сы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность	
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11
<b>5 день</b>								
297	Каша рассыпчатая рисовая	160	200	4,53/5,44	17,47/8,96	23,49/28,19	179,5	264,51
245	Рыба припущенная (филе)	100	100	9,6	0,12	-	148	148
383	Какао на сгущенном молоке	200	200	3,67	2,6	25,09	138,4	138,4
8	Хлеб пшеничный	40	50	3,2/4	0,4/1	19,5/24	96,8	113
ГП	Кукуруза консер- вированная	30	30	3,1 / 4,2	0,2 / 0,7	6,5 / 8,1	16,6	16,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>28,3/26,91</b>	<b>20,79/13,38</b>	<b>74,58/85,38</b>	<b>579,30</b>	<b>680,51</b>
<b>6 день</b>								
246	Каша - рассыпчатая гречневая	130	150	9,28/11,16	8,32/10,4	21,44/26,8	132,60	164,25
268	Котлета мясная	80	100	12,44 / 15,55	9,24 / 11,55	12,56 / 15,70	183,0	228,75
648	Кисель из концен- трага	200	200	0,6	-	31,4	78	78
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	3/3,2	0,4/1,4	17/22	89	109
120	Кисломолочный продукт с сахаром	100	100	4,9	5,76	12,55	104,56	104,56
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>600</b>	<b>30,22/35,41</b>	<b>23,72/29,11</b>	<b>94,95/108,45</b>	<b>587,16</b>	<b>684,56</b>

№ тех- ой кар- ты	Прием пищи, на- именование блюда	Масса порции/ клас- сы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность	
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11
<b>7 день</b>								
259	Жаркое по - домашнему	210	250	14,3/22,4	10,7/17,6	13,55/21,4	223	300
648	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6		31,4	124	124
8	Хлеб пшеничный	40	50	3,2/4	0,4/1	19,5/24	96,8	113
136	Ватрушка с творогом	50	50	5,24	5,45	16,56	143,65	143,65
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>23,34/32,24</b>	<b>16,55/24,05</b>	<b>81,01/93,36</b>	<b>587,45</b>	<b>680,65</b>
<b>8 день</b>								
332	Макаронные изде- лия отварные	150	170	6,3/7	7,38/8,2	42,4/47	163,5	194
428	Бедро куриное (ц/б) запеченое	90	100	8,08/10,2	11/12	0,6/0,7	134,20	265
383	Какао на стуженном молоке	200	200	3,67	2,6	25,09	138,4	138,4
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	3/3,2	0,4/1,4	17/22	89	109
424	Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>560</b>	<b>26,15/29,17</b>	<b>25,98/28,8</b>	<b>85,39/95,09</b>	<b>588,10</b>	<b>681,80</b>

№ тех- ой кар- ты	Прием пищи, на- именование блюда	Масса порции/ клас- сы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс	Энергетическая ценность			
		1-4	5-11		1-4	5-11		
<b>9 день</b>								
56	Картофельное пюре	150	160	3,26/3,91	4,68/5,62	8,04/9,65	258	288
279	Тефтель в том. со- усе	80	100	11,8 / 14,75	12,9 / 16,93	14,9 / 18,63	102,7	149
648	Кисель из концен- трага	200	200	0,6	-	31,4	78	78
8	Хлеб пшеничный	30	40	3,2/4	0,4/1	19,5/24	96,8	113
368	Фрукт	60	60	0,3	0,2	11,4	52	52
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>560</b>	<b>19,16/23,56</b>	<b>18,18/23,75</b>	<b>85,24/95,08</b>	<b>585,8</b>	<b>680</b>
<b>10 день</b>								
330	Бобовые отварные (горох)	150	190	9,1/11,86	10,9/14,74	33,45/42,3	255	325
311	Гуляш из мяса (ц.б)	100	100	4,48	3,71	2,69	98,8	98,8
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15	58	58
7	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	3/3,2	0,4/1,4	17/22	89	109
1	Сырная нарезка	10	10	1,16	2,47	2,68	38,12	38,12
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>17,94/20,9</b>	<b>17,48/22,32</b>	<b>70,82/84,67</b>	<b>587,90</b>	<b>677,90</b>

№ техни- кой кар- ты	Прием пищи, на- именование блюда	Масса порции/ клас- сы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность	
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11

**Список литературы:**

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
3. В.Т. Лапшина Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, 2005, с.276.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в школьных образовательных организациях. Под редакцией М.П.Могильного, В.А.Гутельяна – Москва ДеЛи плюс, 2016г.
4. Здоровая жизнь Громов В.И.Васильев Г.А [www.bibliotekar.ru/605/24.htm](http://www.bibliotekar.ru/605/24.htm)
5. О режиме питания [www.tktest.ru/025/11/def.aspx](http://www.tktest.ru/025/11/def.aspx)
6. Кулинарная книга Диетолога [www.sunduk.ru/receipts](http://www.sunduk.ru/receipts)