

«ОГЛАСОВАНО»
[Signature]
«ОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Устьинская СОШ»
Г.А. Горюхова
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Ильинская СОШ»
Г.А. Горюхова
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Знаменская СОШ»
Е.И. Мухомин
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Новоосновская
СОШ» на Филиппов И.Д.
С.М.Сидорова
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Ильинская СОШ»
И.Ю. Давыдова
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Шевальская СОШ» на
Старо-Кавказской
П.И. Петров
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Сель
Есугайская СОШ»
С.В. Воронин
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Сельская СОШ»
И.Ю. Давыдова
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Сельская СОШ»
Е.А. Мухомова
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Мамонская СОШ»
Е.А. Мухомова
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Сельская
СОШ»
М.А. Куркина
2020-2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Сельская
СОШ» на Филиппов И.Д.
С.М.Сидорова
2020-2021г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Бийского района Алтайского края

№	Наименование блюда	Масса порции		пищевые вещества			Энергетическая /ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11	11-18	белки	жиры	углеводы		в	с	а	pp	ca	p	mq	fe
302	Каша манная вязкая с маслом	150	200	4,8	8,2	30,4	200,64/222	0,05	0,2			46,8			0,2
684	Хлеб пшеничный	20	40	3,4	0,6	14,8	48.8/79	-					2,47		0,27
	Чай с сахаром	200	200	0,2		15	58		3,0	-	0,02	5,8		2,25	
1	Бутерброд с маслом	25	25	1,1	9	6,8	115	0,09	0,87			19,09			1,25
	всего			13,67	18,78	124,57	422/474	0,14	4,04		0,02	71,69	2,47	2,25	1,72
132	Рассольник ленинградский	200	250	3	4,5	20,1	108/135	0,24		0,03	0,05	8,6	100	14,2	1,6
451	Котлета	100	100	15,9	18,8	16	261	0,1	0,15			43,5			1,5
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	11,64	7,24	60	279/334	0,16	5,55	8,3	0,01	1,13	77,96	30,74	0,61
	Огурец свежий нарезка	60	100	0,65	0,11	3,63	9/15	0,01	0,4		0,3	20,0	14	11,48	0,31
	Хлеб пшеничный и ржанопшеничный	35	60	3,4	0,6	14,8	79/143			0,92			44,8		
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,3	0	15,7	124		0,92						
	всего			33,77	28,3	162,32	860/1012	0,25	17,68	18,59	0,01	1,13	122,76	30,74	2,04
	итого			43,64	43,87	286,99	1282/1486	0,86	9,3	18,72	0,2	102,34	225,83	56,17	2,76

Handwritten signature

День 2

№	Наименование блюда	Масса порции		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11	11-18	белки	жиры	углеводы		в	с	а	pp	ca	p	mq	fe
302	Каша вязкая геркулес с маслом	150	200	3,33	5,5	11,32	172/230	0,1	0,3			62,7			0,2
705	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,4	0	23	94	-					2,47		0,27
	Хлеб пшеничный	40	40	3,4	0,06	14,8	79		3,0	-	0,02	5,8		2,25	
1	Бутерброд с маслом	25	25	4,5	7,1	52,2	115					215,99	42,91	217	1,74
	всего						460/518	0,1	3,3		0,02	283	89,9	219,25	2,21122
148	Суп лапша домашняя	200	250	2,8	5,8	13,9	96/120	0,02	0,2	1,0		5,8	5,8	0,08	
443	Плов из говядины	200	250	14,8	16,6	36,8	350//438	0,1	0,5			10,7			1,5
	Помидор нарезка свежий	60	100	1	0,2	5	13/22	0,02	5,55			23,28		0,61	
	Хлеб пшеничный и ржанопшеничный	35 40	60 40	6,88	0,39	45,18	79/143 77/81			0,92			44,8		

День 2

640	Кисель из свежих плодов и ягод	200	200	0,1	0,04	26,14	138		0,92			5,3			0,08
	всего			33,77	28,3	162,32	753/942	0,25	17,6 8	18,5 9	0,01	1,13	122, 76	30,7 4	2,04
	итого			42,82	35,54	204,3	1213/1460	0,3	21,1 3	18,7 2	0,2	102, 34	225, 83	56,1 7	2,76

Сред

День 3

№	Наименование блюда	Масса порции		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11	11-18	белки	жиры	углеводы		в	с	а	pp	ca	p	mq	fe
302	Каша вязкая рисовая с маслом	150	200	6,32	10,18	26,34	164/218	0,04	0,45	0,13	0,22	91,99	27,09	16,9	0,27
686	Хлеб пшеничный	40	40	3,4	0,6	14,8	79	-					2,47		0,27
	Чай с лимоном	200	200	0,22	4,06	13,3	60		3,0	-	0,02	5,8		2,25	
3	Бутерброд с сыром	35	35	5,8	12,3	13,3	123								
	всего						426/480								
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,9	4,81	6,8	70,4/88	0,03	9,87	0,01	0,36	25,9	21,56	10,8	0,31
487	Птица отварная	150	150	22,26	14,21	0	217	0,12	1,34	19,8	4,57	16,9	14,34	18,3	1,2
332	Макароны отварные	150	180	3,68	3,01	17,63	220/264								0,1
	Отварная овощная нарезка	60	100	1,43	5,09	0,5	75,3	0,02	5,55			23,28		0,61	
	Хлеб пшеничный и ржанопшеничный	35	60	6,88	0,39	45,18	79/143			0,92			44,8		

День 3

683	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	27	124		0,92			5,3			0,08
	всего			33,77	28,3	162,32	785/911	0,25	17,6 8	18,5 9	0,01	1,13	122, 76	30,7 4	2,04
	итого			43,24	40,12	103,28	1211/1391	0,3	21,1 3	18,7 2	0,2	102, 34	225, 83	56,1 7	2,76

День 4

№	Наименование блюда	Масса порции		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11	11-18	белки	жиры	углеводы		в	с	а	рр	са	р	mg	fe
302	Каша рассыпчатая с молоком кукурузная	150	200	7,44	8,07	35,28	132/176	0,05	0,45	0,13	0,17	95,411	100,6	23,18	0,45
700	Хлеб пшеничный	40	40	3,4	0,6	14,8	79	-							
	Напиток клюквенный	200	200	0,1	0	24,9	97		3,0	-	0,02	5,8		2,25	0,27
2	Бутерброд с повидлом	40	40	1,2	3,1	21	118								
	всего						426/470								
114	Борщ с картофелем	200	250	2,2	5,3	16,2	96,8/121	0,04	9,87	7,8					0,8
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	150	10,6	5,1	5,6	112/168	0,05	1,34	1,57					0,55
512	Рис припущенный	150	180	2,43	4	24,7	220/264	0,16	5,55	8,3	0,01	1,13	77,96	30,74	0,61
	Варенная овощная нарезка	60	100	0,7	0,9	1,81	75	0,06	21,04		0,47	13,09	24,31	18,7	0,84
	Хлеб пшеничный	35	60	3,4	0,39	45,18	79/143			0,92				44,8	
	хлеб ржанно	40	40	2,9	0,6	26,8	79/ 80								

Handwritten signature

День 4

	пшеничный														
643	Кисель из кураги	200	200	0,9	0,06	18,4	170		0,92						
	всего			33,77	28,3	162,32	850/1021	0,25	17,6 8	18,5 9	0,01	1,13	122, 76	30,7 4	2,04
	итого			43,24	40,12	103,28	1276/1491	0,3	21,1 3	18,7 2	0,2	102, 34	225, 83	56,1 7	2,76

Удд

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11	11-18	белки	жиры	углеводы		в	с	а	pp	ca	p	mq	fe
302	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	200	3,38	5,21	12,93	180/240	0,05	0,2			46,8			0,2
685	Хлеб пшеничный	40	40	3,4	0,6	14,8	79	-					2,47		0,27
	Чай с сахаром	200	200	0,22	7,06	13,3	58		3,0	-	0,02	5,8		2,25	
2	Бутерброд с джемом	40	40	4,5	7,1	52,2	111								
	всего						428/488								
139	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,1	4,28	12,9	133/167					8,2	14,6		0,1
436	Жаркое по домашнему (говядина)	250	250	10,6	10,8	19,4	312	0,08	2,05	0,01	1,76	16,9	14,55	18,3	1,18
	Помидор нарезка	60	100	1	0,2	5	13/22	0,02	5,55			23,28		0,61	
	Хлеб пшеничный и ржанопшеничный	35 40	60 60	6,88	0,39	45,18	79/143 77/124			0,92			44,8		
631	Компот из	200	200	1,04	0	27	142		0,92			5,3			0,08

День 5

свежих плодов и ягод															
всего			33,77	28,3	162,32	756/910	0,25	17,6 8	18,5 9	0,01	1,13	122, 76	30,7 4	2,04	
итого			43,24	40,12	103,28	1184/1398	0,3	21,1 3	18,7 2	0,2	102, 34	225, 83	56,1 7	2,76	

Сред

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11	11-18	белки	жиры	углеводы		в	с	а	pp	ca	p	mg	fe
302	Каша вязкая манная	150	200	6,24	8,1	31,09	204,64/222	0,03	0,09			69,73			0,76
689	Кофе на молоке	200	200	2,4	2,4	10,9	152	-	3,0	-	0,02	5,8	2,47	2,25	0,27
1	Бутерброд с маслом	25	25	4,5	7,1	52,2	115								
	всего						467/484								
148	Суп лапша домашняя	200	250	1,76	4,06	9,54	96/120	0,02	0,2	1			5,8	5,8	0,08
451	Биточки	100	100	14,51	9,65	9,52	261	0,08	0,22			39			1,2
520	картофельное пюре	150	180	2,17	3,12	5,36	163/196	0,05	0,5	0,03	0,07	10	67,1		
	нарезка свежий огурец	60	100	0,65	0,11	3,63	9/15	0,02	5,55			23,28		0,61	
	Хлеб пшеничный и ржанопшеничный	40	60	6,88	0,39	45,18	79/143			0,92			44,8		
640	Кисель из плодов или свежих ягод	200	200	0,1	0,04	26,14	138		0,92			5,3			0,08
	всего			33,77	28,3	162,32	746/873	0,25	17,68	18,59	0,01	1,13	122,76	30,74	2,04

День 6

	итого			43,24	40,12	103,28	1213/1357	0,3	21,1 3	18,7 2	0,2	102, 34	225, 83	56,1 7	2,76
--	-------	--	--	-------	-------	--------	-----------	-----	-----------	-----------	-----	------------	------------	-----------	------

Handwritten signature

День 7

№	Наименование блюда	Масса порции		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11	11-18	белки	жиры	углеводы		в	с	а	pp	ca	p	mg	fe
302	Каша пшеничная вязкая	150	200	4,54	5,18	20,09	178/238	0,05	0,45	0,13	0,17	95,4 11	100, 6	23,1 8	0,45
685	Хлеб пшеничный	20	40	3,4	0,6	14,8	47/79	-					2,47		0,27
	Чай с сахаром	200	200	0,22	7,06	13,3	58		3,0	-	0,02	5,8		2,25	
2	Бутерброд с джемом	40	40	4,5	7,1	52,2	111					151	229, 41	39,7	2,2
	всего						394/486								
110	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,54	0,87	2,71	96/106	0,04	9,87	7,8					0,8
413	Сосиска отварная	100	100	11,1	23,9	1,6	266								
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	11,64	7,24	60	279/334	0,16	5,55	8,3	0,01	1,13	77,9 6	30,7 4	0,61
	Нарезка огурец свежий	60	100	0,65	0,11	3,63	9/15	0,06	21,0 4		0,47	13,0 9	24,3 1	18,7	0,84

День 7

	Хлеб пшеничный и ржанопшенич ный	35	60	6,88	0,39	45,18	79/143			0,92			44,8		
639	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	27	124		0,92						
	всего			33,77	28,3	162,32	853/988	0,25	17,6 8	18,5 9	0,01	1,13	122, 76	30,7 4	2,04
	итого			43,24	40,12	103,28	1247/1474	0,3	21,1 3	18,7 2	0,2	102, 34	225, 83	56,1 7	2,76

День 8

№	Наименование блюда	Масса порции		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11	11-18	белки	жиры	углеводы		в	с	а	pp	ca	p	mg	fe
302	Каша вязкая рисовая	150	200	7,44	8,07	35,28	163/218	0,04	0,45	0,13	0,22	91,99	27,09	16,9	0,27
686	Хлеб пшеничный	40	40	3,4	0,6	14,8	79	-					2,47		0,27
	Чай с лимоном	200	200	0,1	0	18,2	60		3,0	-	0,02	5,8		2,25	
2	Бутерброд с повидлом	40	40	4,5	7,1	52,2	118					215,99	217	42,91	1,74
	всего						420/475								
132	Рассольник ленинградский	200	250	1,68	2,05	13,28	130/135	0,08	3,39		0,59	32,52	80,37	23,53	1,05
487	Курица отварная	100	150	22,26	14,21	0	145/217	0,12	1,34	19,8	4,57	16,9	14,34	18,3	1,2
516	Макароны отварные	150	180	3,68	3,01	17,63	220/294								0,1
	Отварная овощная нарезка	60	100	0,7	0,9	1,8	75	0,02	5,55			23,28		0,61	
	Хлеб пшеничный и ржанопшеничный	35 40	60 60	6,88	0,39	45,18	79/143 77/124			0,92			44,8		
640	Кисель из свежих ягод	200	200	0,9	0,06	18,4	138		0,92			5,3			0,08

День 8

	всего			33,77	28,3	162,32	837/1001	0,25	17,6 8	18,5 9	0,01	1,13	122, 76	30,7 4	2,04
	итого			43,24	40,12	103,28	1257/1475	0,3	21,1 3	18,7 2	0,2	102, 34	225, 83	56,1 7	2,76

День 9

№	Наименование блюда	Масса порции		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11	11-18	белки	жиры	углеводы		в	с	а	pp	ca	p	mq	fe
320	Каша вязкая геркулес с маслом	150	200	6,66	11	22,64	172/230	0,05	0,45	0,03	0,17	95,41	100,6	23,18	0,45
685	Хлеб пшеничный	40	40	3,4	0,6	14,8	79	-					2,47		0,27
	Чай с сахаром	200	200	0,22	4,06	13,3	58		3,0	-	0,02	5,8		2,25	
3	Бутерброд с сыром	35	35	4,5	7,1	52,2	123					19,09			1,25
	всего						432/490								
137	Суп картофельный с мясными фрикаделькам	200	250	2,86	0,24	8,06	72/90	0,02	9,87	7,8					0,8
451	Котлета	100	100	14,71	5,91	5,44	261	0,07							
520	Картофельное пюре	150	180	2,17	3,12	5,36	163/196						57		
	Овощная вареная нарезка	60	100	1,43	5,09	0,5	75	0,06	21,04		0,47	13,09	24,31	18,7	0,84
	Хлеб пшеничный и ржанопшеничный	35 40	60 40	6,88	0,39	45,18	79/143 77/80			0,92			44,8		

День 9

639	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	27	124	0,01	0,4		0,3	20,5 7	14,6	11,48	0,08
	всего			12,06	5,54	118,34	851/969	0,1	1,8	1,01	4,26	36,7	287	38,98	2,33
	итого			19,69	18,95	183,63	1283/1459	0,48	15,0 3	1,04	4,45	137, 91	390	64,41	3,05

День 10

№	Наименование блюда	Масса порции		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11	11-18	белки	жиры	углеводы		в	с	а	pp	ca	p	mq	fe
320	Каша вязкая рисовая	150	200	6,32	10,18	26,34	163/218	0,04	0,45	0,13	0,22	91,99	87,09	16,99	0,27
686	Хлеб пшеничный	40	40	3,4	0,6	14,8	79	-					2,47		0,27
	Чай с лимоном	200	200	0,22	4,06	13,3	60		3,0	-	0,02	5,8		2,25	
3	Бутерброд с сыром	35	35	5,8	12,3	13,3	123					151,17	229,41	39,7	2,2
	всего						428/480								
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,9	4,81	6,8	70/88	0,02	0,2	1			5,8	5,8	0,08
437	гуляш	100	100	14,9	15,7	5,4	132	0,08	0,22			39			1,2
512	Рис припущенный	150	180	2,43	2,87	24,45	220/264	0,05	0,5	0,03	0,07	10	67,1		
	Овощная нарезка вареная	60	100	1,43	5,09	0,5	145	0,02	5,55			23,28		0,61	
	Хлеб пшеничный и ржанопшеничный	35 40	60 40	6,88	0,39	45,18	79/143 77/80			0,92			44,8		
640	Кисель из	200	200	0,1	0,04	26,14	138		0,92			5,3			0,08

День 10

	плодов или свежих ягод															
	всего			33,77	28,3	162,32	861/990	0,25	17,6 8	18,5 9	0,01	1,13	122, 76	30,7 4	2,04	
	итого			43,24	40,12	103,28	1289/1470	0,3	21,1 3	18,7 2	0,2	102, 34	225, 83	56,1 7	2,76	

Handwritten signature