

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение»
Целинного района Алтайского района

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Бочкаревская СОШ»
_____ Е.И.Овчарова
«28» января 2022 г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование
МБОУ «Бочкаревская СОШ»

Возрастные категории: 1-4 классов

Рацион: Обед

Сезон: Всесезонное

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
Рацион: ОБЕД

Приложение 2 к МР 2.4.0179-20

Возраст: для обучающихся с 1-4-х классов
День: Понедельник

Неделя:1

Сезон:
Всесезонное

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
71. МТ2011	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
119. МТ2011	Суп гороховый	200,00	6,71	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90,00	6,58	11,63	8,60	194,00	0,19	2,54	23,00	1,82	13,32	18,89	84,39	1,10
309. МТ2011	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
389. МТ2011	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	740,00	21,62	19,03	81,39	604,85	1,32	10,28	35,00	26,78	338,98	366,86	166,51	7,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к МР
2.4.0179-20

Рацион: ОБЕД

Возраст: для обучающихся с 1-4-х классов

День: Вторник

Неделя:1

**Сезон:
Всесезонное**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
23.М2011	Нарезка из свежих помидор с луком репчатым с р/м	60,00	0,77	3,71	1,07	47,14	0,05	12,18	0,00	2,02	10,33	19,27	10,57	0,50
82.М12011	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
227.М12011	Рыба припущенная	90,00	9,94	5,98	2,09	62,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
312.М12011	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
349.М12011	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	750,00	20,04	18,08	86,03	574,39	0,31	42,65	14,70	33,00	77,69	307,38	124,96	4,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к МР
2.4.0179-20

Рацион: ОБЕД

Возраст: для обучающихся с 1-4-х классов

День: Среда

Неделя: 1

Сезон:
Всесезонное

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витам ины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
29.МТ2011	Нарезка из свежих овощей с р/м	60,00	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	211,85	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40
101.МТ2011	Суп рисовый с картофелем	200,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70
250.МТ2011	Бефстроганов	90,00	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
302.МТ2011	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	750,00	21,18	21,01	80,90	607,49	1,11	114,54	223,85	25,75	77,84	213,40	79,88	5,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к МР
2.4.0179-20

Рацион: ОБЕД

Возраст: для обучающихся с 1-4-х классов

День: Четверг

Неделя: 1

Сезон:
Всесезонное

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц ии, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витам ины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
33.МТ2011	Свекла отварная (нарезка)	60,00	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
88.МТ2011	Щи из свежей капусты	200,00	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,76	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
291.МТ2011	Плов из птицы	200,00	18,01	10,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
959.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	710,00	24,12	20,22	96,11	658,47	0,35	28,08	28,00	5,19	124,52	315,71	106,18	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к МР
2.4.0179-20

Рацион: ОБЕД

Возраст: для обучающихся с 1-4-х классов

День: Пятница

Неделя:1

Сезон:
Всесезонное

№ рец.		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
59.МТ2011	Помидор свежий	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07	0,03	1,79	5077,62	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61
103.МТ2011	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,18	7,24	16,36	94,32	0,12	6,60	0,00	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78
268, 331.МТ2011	Котлеты с соусом красным основным	90,00	6,58	11,63	8,60	194,00	0,19	2,54	23,00	1,82	13,32	18,89	84,39	1,10
510.МТ2011	Каша пшеничная вязкая	150,00	4,5	6,9	26,4	192,00	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
350.МТ2011	Кисель витаминизированный	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	740,00	21,86	21,34	92,68	657,05	0,36	40,63	7173,97	5,98	98,56	420,78	97,42	15,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к МР
2.4.0179-20

Рацион: ОБЕД

Возраст: для обучающихся с 1-4-х классов

День: Понедельник

Неделя:2

**Сезон:
Всесезонное**

№ рец.	Прием пищи, наимено вание блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами ны				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эк В.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
71.МТ2011	Овощи свежие в нарезке	60,00	0,54	0,00	1,71	10,20	0,03	6,72	40,80	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42
99.МТ2011	Суп овощной	200,00	3,44	3,92	10,44	86,80	0,16	4,66	0,00	1,94	23,42	69,58	28,80	1,62
278.МТ2011	Гёфтели мясные (2 вариант), соус сметанный с томатом	110,00	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
305.МТ2011	Рис припущенный	150,00	3,64	4,22	30,67	199,95	0,02	0,00	0,00	23,70	2,42	60,60	19,01	0,51
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	770,00	20,09	24,96	99,93	734,32	0,53	14,10	70,80	28,61	74,66	285,49	93,03	4,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к МР
2.4.0179-20

Рацион: ОБЕД

Возраст: для обучающихся с 1-4-х классов

День: Вторник

Неделя:2

Сезон:
Всесезонное

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эк в.	Е, мг	Са	Р	М г	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
20.МТ2011	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,40	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0,00	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
96.МТ2011	Рассольник ленинградский	200,00	2,08	2,00	13,58	80,64	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80
232.МТ2011	Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	200,00 (150/50)	5,392	9,362	19,307	151,91	0,130	53,65	0,21	3,16	604,75	119	39,23	1,28
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	710,00	24,24	21,50	91,95	688,58	0,22	11,04	111,25	8,68	253,08	583,02	119,23	4,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к МР
2.4.0179-20

Рацион: ОБЕД

Возраст: для обучающихся с 1-4-х классов
День: Среда

Неделя:2

Сезон:
Всесезонное

№ реп.	Прием пищи, наимено вание блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витам ины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
71.МТ2011	Помидор свежий в нарезке	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	0,02	10,50	480,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
101.МТ2011	Суп картофельный с пшеничной крупой	200,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70
269, 331.МТ2011	Котлета особая (мясная) с соусом сметанным с томатом	90,00	8,97	10,50	8,66	162,00	0,09	0,40	12,10	0,50	13,75	94,04	18,91	1,40
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
389.МТ2011	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	740,00	20,92	21,40	93,18	648,26	1,20	16,27	271,16	27,61	303,11	257,06	91,27	7,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к МР
2.4.0179-20

Рацион: ОБЕД

Возраст: для обучающихся с 1-4-х классов

День: Четверг

Неделя:2

**Сезон:
Всесезонное**

№ рец.	Прием пищи, наимено вание блюда	Масса порц ии, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витам ины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
20.МТ2011	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,40	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0,00	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
259.МТ2011	Жаркое по-домашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
351.МТ2011	Кисель витаминизированный	200,00	0,12	0,08	28,53	101,50	0,01	8,04	0,00	1,00	14,48	7,62	3,72	0,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	710,00	20,05	20,38	81,18	747,90	0,52	34,51	480,00	7,54	94,73	320,21	99,74	6,39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение 2 к МР
2.4.0179-20

Рацион: ОБЕД

Возраст: для обучающихся с 1-4-х классов

День: Пятница

Неделя:2

**Сезон:
Всесезонное**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
33.МТ2011	Свекла отварная (нарезка)	60,00	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
140.МТ2011	Суп рыбный	200,00	5,76	6,62	10,50	118,72	0,09	5,50	12,00	0,70	25,32	140,56	36,84	1,00
367.МТ2011	Гуляш из куриного филе	90,00	7,14	10,11	7,78	129,80	0,06	0,41	36,18	0,09	62,56	62,82	12,93	23,18
302.МТ2011	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	750,00	24,86	21,75	99,99	748,02	0,43	107,70	5125,80	28,03	135,60	483,42	219,69	31,21