

Согласовано

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

Территориальный отдел Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Алтайскому краю  
Бийском, Ельцовском, Зональном, Красногорском,  
Солтонском и Целинском районах  
« 27 » декабря 20 19 г.  
**№ 3 СОГЛАСОВАНО**

И.А. Яковлев

Утверждаю Директор МКОУ Зональной  
средней общеобразовательной  
школы Зонального района Алтайского края



*[Signature]*  
А.К.Штраух

« 27 » декабря 20 19 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ЗОНАЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**  
**ЗОНАЛЬНОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**  
**Десятидневное меню**  
**2018-2019 учебный год**

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7 лет/ старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
	<i>Завтрак:</i>													
284	Каша кукурузная молочная	215	6,8	8,8	27	214,9	0,06	0,8	0,08	0,2	141,1	205	5,7	0,8
725	Какао-напиток	200	4,00	4,10	16,10	114,90	0,27	4,00	0,13	0,45	4,0	-	-	0
1	Хлеб с маслом	30/20	6,18	3,55	24,58	195	0,05	0	0,06	0	9,3	38,6	13,8	1
	<i>Обед:</i>													
	Овощи отварные нарезка(морковь)	40	6,8	3,5	1,8	61,6	0,02	0,1	0,03	0,15	57,5	58,8	28,5	0,5
152	Рассольник со сметаной	220	2,3	10,6	15,6	106,1	0,09	20,9	0,54	1,02	123,3	35	25	0,81
513	Гречка отварная	200	4,70	7,60	19,80	167,40	0,5	-	0,72	2,0	21	29	-	0,6
355	Рыба запеченная	100	15,9	0,7	-	70	-	-	-	-	-	-	-	-
643	Компот из с\ф витаминизированный	200	0,60	0	22,60	88,70	0,12	0,06	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	50	3,8	1,5	25,8	131	0,5	-	-	0,8	10	32,5	7,5	0,8
<b>2 день</b>														
	<i>Завтрак:</i>													
284	Каша рисовая молочная	215	4,70	7,60	19,80	167,40	0,50	-	0,72	2,0	21	29	12	0,6
713	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,60	57,00	-	-	-	-	5	-	-	0,4
3	Хлеб с сыром	30/5/20	5,40	4,30	10,40	124,30	0,27	110	17,06	4,0	167	221	10	4,2
	<i>Обед:</i>													
	Нарезка из свёклы отварной	40	1,8	-	10,8	53	0,02	5	-	0,07	28	53	27	0,3
110	Борщ на мясном бульоне	220	8,1	5,9	37,5	198	0,5	3	0,07	0,3	202,1	115,5	44	1,1
519	Макаронные отварные	200	12,4	14,6	13,4	165,8	0,3	1,2	0,01	0,3	113,6	317	53,7	3,8
472	Тефтели гов.	90	0,10	0,00	10,00	37,90	0,07	-	-	-	-	-	30	-
651	Кисель витаминизированный	200	1,36	0,00	19,60	80,00	0,12	5,75	0,13	2,5	-	1,64	-	-
	Хлеб	50	3,8	1,5	25,8	131	0,5	-	-	0,8	10	32,5	7,5	0,8

3 день														
<i>Завтрак:</i>														
284	Каша ячневая молочная	215	7,1	5,8	26	212	0,06	0,8	0,08	0,2	141,1	213	5,3	1,1
	Расстегай с повидлом	50	2,40	4,90	15,10	110,50	0,16	-	-	-	-	-	-	1,5
713	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,6	57,00	-	-	-	-	5	-	-	0,4
<i>Обед:</i>														
	Нарезка из лука	40	0,56	0,22	3,6	16,4	0,02	4	-	0,08	15,2	-	5,6	0,3
145	Щи на курином бульоне	220	20,8	8,8	0,6	474	0,5	-	0,72	2,0	21	29	12	0,6
525	Пюре картофельное	200	15,2	1,9	34,4	177,5	0,41	51	0,05	0,4	53,65	-	98,7	5,2
469	Котлета п/ф	90	0,10	0,00	10,00	37,90	0,07	-	-	-	-	-	30	-
643	Компот из с/ф витаминизир.	200	0,56	0,00	22,60	88,70	0,12	0,06	-	-	16,8	20	8,9	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,5	25,8	131	0,5	-	-	0,8	10	32,5	7,5	0,8
4 день														
<i>Завтрак:</i>														
284	Каша пшеничная	215	6,18	3,55	24,58	245	0,01	0,6	0,02	0	79,2	71,4	12,9	0,4
3	Хлеб с сыром	30/5/20	32	32,4	53,4	440	0,12	-	-	-	20	93	30	14
719	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	23,40	19,40	118,20	0,27	4,00	0,13	0,45	4,00	-	-	-
<i>Обед:</i>														
	Нарезка из моркови отварной	40	2,1	3,1	12	84,3	0,1	15,5	0,8	0,5	146,3	-	15,9	0,8
162	Суп гороховый на к/б	220	3,60	9,20	10,20	170,40	0,33	105	17,06	4,0	139	178	74	4,3
450	Плов с мясом гов.	280	0,6	0,00	22,6	88,7	20	0,06	-	-	-	-	-	-
651	Кисель витаминизированный	200	1,36	0,00	19,60	80,00	0,12	5,75	0,13	2,5	-	1,64	-	-
	Хлеб	50	3,8	1,50	25,80	131	0,5	-	-	0,8	10	32,5	7,5	0,8
5 день														
<i>Завтрак:</i>														
519	Макароны отварные с маслом	215	10,6	14,4	53,2	394	-	-	-	-	-	-	-	-
713	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,60	57,00	-	-	-	-	5	-	-	0,4
	Хлеб	100	6,20	2,20	42,6	218,4	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
<i>Обед:</i>														
	Нарезка из огурцов	40	1	3	2	42	0,02	5,5	-	0,08	5	-	5	-
161	Суп полевой со сметаной	220	39	2,3	58	154	-	-	-	-	-	-	-	-
513	Гречка отварная	200	9,6	7,2	27	277	0,5	-	0,075	0,18	147,5	153,5	31,2	1,8
	Сарделька(после термообработки)	100	16,20	19,20	4,60	397,70	1,06	-	82,19	0,82	49	482	30	7,6
							5,75							



157	Нарезка из лука	40	0,56	0,22	3,6	16,4	0,02	4	-	0,08	15,2	-	5,6	0,3
514	Суп Харчо на к/б	220	5,40	4,30	10,40	134	0,27	110	17,06	4,0	167	221	101	4,2
469	Каша гороховая	200	13,7	22,8	-	130	-	-	-	-	-	-	-	-
651	Котлета гов.	100	22,9	10,3	6,9	213,9	0,02	1,05	0,06	0,45	6	139,5	11,8	4,1-
	Кисель витаминизированный	200	1,36	0,00	19,60	80,00	0,12	5,75	0,13	2,5	-	1,64	-	1,4
	Хлеб	50	3,8	1,50	25,80	131	0,5	-	-	0,8	10	32,5	7,5	0,8
<b>9 день</b>														
	<i>Завтрак:</i>													
289	Каша геркулесовая молочная	215	7,8	9,9	26,2	218,5	0,06	0,75	0,08	0,2	141,1	207	5,25	1,2
719	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	23,40	19,40	118,20	4,00	0,13	0,45	4,00	-	-	-	-
1	Хлеб с маслом	30/20	6,18	3,55	24,58	195	0,05	-	0,06	-	9,3	38,6	13,8	1
	<i>Обед:</i>													
	Овощи отварные нарезка (свекла)	40	6,8	3,5	1,8	61,6	0,02	0,1	0,03	0,15	57,5	-	28,5	0,5
158	Суп овощной со сметаной	220	39	2,3	58	154	-	-	-	-	-	58,8	-	-
525	Пюре картофельное	200	15,2	1,9	34,4	177,5	0,41	51	0,05	0,4	53,65	-	98,7	5,2
472	Рыба запеченная	100	15,9	0,7	-	70	-	-	-	-	-	-	-	-
643	Компот из с/ф витаминизир.	200	0,56	0,00	22,60	88,70	0,12	0,06	-	-	16,8	20	8,9	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,50	25,80	131	0,5	-	-	0,8	10	32,5	7,5	0,8
<b>10 день</b>														
	<i>Завтрак:</i>													
289	Каша манная молочная	215	7,1	7,7	26,5	213	0,06	0,07	0,08	0,02	143,2	205	5,3	1,1
2	Хлеб с джемом	30/5/20	6,18	3,55	24,58	195	0,05	0	0,06	0	9,3	38,6	13,8	1
713	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,60	57,00	-	-	-	-	5	-	-	0,4
	<i>Обед:</i>													
	Нарезка из огурцов	40	3,20	3,1	18,8	101	0,16	13,8	0,6	0,4	168	56,5	28	0,8
167	Суп с клецками	220	28,5	8,2	23,9	245,8	0,32	38,2	0,07	0,62	43,7	215,7	73,9	6,5
480	Картофельная запеканка с мясом	250	21,88	25,98	86,88	679	0,51	105	0,15	0	164	382	105,9	5,17
651	Кисель витаминизированный	200	1,36	0,00	19,60	80,00	0,12	5,75	0,13	2,5	-	1,64	-	-
	Хлеб	50	3,8	1,50	25,80	131	0,5	-	-	0,8	10	32,5	7,5	0,8

Список литературы:

1. СанПиН 2.4.5. 24-09-08
2. Здоровая жизнь Громов В.И., Васильев Г.А. [www.bibliotekar.ru/605/24.htm](http://www.bibliotekar.ru/605/24.htm)
3. О режиме питания [www.tktest.ru/dowr/025/11/def.aspx](http://www.tktest.ru/dowr/025/11/def.aspx)
4. Кулинарная книга Диетолога [www.sunduk.ru/receipts](http://www.sunduk.ru/receipts)
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия имени Е.А.Вагнера»

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Директор школы: \_\_\_\_\_ А.К.Штраух

Зав. столовой:  \_\_\_\_\_ Е.В.Князева