Согласовано
Начальник ТО Роспотребнадзора
по г. Новоалтайску, Косихинском,
Первомайском, Тальменском
и Троицком районах
_____А.Ю Исенов

Утверждаю
Заведующий филиала «Новотроицкая СОШ»
филиал МБОУ «Тальменская СОШ №5»
_____ С.В. Жариков

Примерное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
на 2020-2021 учебный год
«Новотроицкая СОШ» филиал МБОУ «Тальменская СОШ №5»

Составлено на основании рецептурного сборника технологических карт Школа: Питание - Избранное
День первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№173	Каша молочная рисовая (вязкая)	.200	4	5	21	148		1			156	182	40	1
	Хлеб пшеничный	.050	4		26	116					10	32	7	
№153	Бутерброд с маслом сливочным	.025	5	21	1	322	0,1				29	1		2,9
№268	Чай с сахаром	200			4,95	17		0,1			4	7	4	1
обед														
№ 140	Борщ сибирский с говяжьей тушенкой	200	6	3	5	81	0,05	4			25			1,5
№202	Макаронные изделия отварные	150	5	5	40	211	0,04				18	47	9	1
№98	Колбаса вареная отварная	060	8	14		156					17	107	13	1
№13	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,8			20,5			0,5
№278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,03	13,75	55		0,16			14,35			0,31
	Хлеб пшеничный	.050	4		26	116					10	32	7	
полдник														
	Сок апельсиновый натуральный	200	1		22	91		5			28	24	14	2
	Пряники	.030	1	1	25	105					3	12		
№144	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10		0,03	16	11	9	2,2
		Итого в день												

День второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№171	Каша ячневая рассыпчатая на молоке	200												
	Хлеб пшеничный	050	4		26	116					10	32	7	
№153	Бутерброд с маслом сливочным	.025	5	21	1	322	0,1				29	1		2,9
№7	+Сыр	009	2	3		33					90	49	4	
№275	Какао с молоком сгущеным	200	2	2	10	60	0,01	0,08			53,6	145	22	0,4
обед														
№65	Суп крестьянской с крупой с говяжьей тушенкой	200	1	2	5	44	0,01	3,2			8			0,19
№131	Картофельное пюре	100	2	4	15	93	0,07	3			35	65	23	1
№99	Сосиски отварные	060	7	15		166					17	97	12	1
№27	Нарезка из свежих помидоров	100	1	7	3,5	85	0,05	21			13			0,8
№268	Чай с сахаром	200			4,95	17		0,1			4	7	4	1
	Хлеб пшеничный	050	4		26	116					10	32	7	
полдник														
	Сок яблочный натуральный	200	1		18	76	0,04	12		0,1	10	30	24	0,4
№152	Вафли	50	3,4	30	64,7	530	0,8				11	50	9	0,8
	Йогурт													
		Итого в день												

День третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№176	Каша гречневая молочная (вязкая)	200	5	5	19	133	0,11	0,25			61			1,7
	Хлеб пшеничный	050	4		26	116					10	32	7	
№7	+Сыр	009	2	3		33					90	49	4	
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущеным	200	1	1	19	87					43	33	7	
обед														
№55	Суп свекольник	200	0,8	2	6	45	0,02	3			13			0,5
№169	Рис отварной рассыпчатый	150	2,5	2,36	25	134	0,05	5,7			36,9			0,8
Сборник рец. 2010,№289	Биточки паровые п/ф	075	11	8	8	147					31	115	19	1
№13	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,8			20,5			0,5
№ 291	Кисель плодово- ягодный	200			10	38		0,24			2,4	3,85		0,06
	Хлеб пшеничный	050	3		21	93					8	26	6	
полдник														
№268	Чай с сахаром	200			4,95	17		0,1			4	7	4	1
	Печенье	.015	1		7	36								
№144	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10		0,03	16	11	9	2,2
	Конфеты (шоколадные)	30												
		Итого в день												

День четвертый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№182	Каша молочная манная (жидкая)	200	4	5	17	130	0,05	2			192	164	31	1
	Хлеб пшеничный	040	3		21	93					8	26	6	
№156	Бутерброд с повидлом	010	3,8	8	25,9	262	0,09				20			2
№273	Кофейный напиток с молоком сгущеным	200	0,85	0,7	19	40	0,03	1			25	68	10	0,02
обед														
№874	Щи с говяжьей тушенкой	200	3,7	2,9	2,4	53	0,03	6			21			0,9
Сборник рец. 1981, №750	Пюре гороховое	130	14	5	35	236	1				56	139	54	4
№98	Колбаса вареная отварная	060	8	14		156					17	107	13	1
№27	Нарезка из свежих помидоров	100	1	7	3,5	85	0,05	21			13			0,8
Сборник рец.2010,№376	Компот из чернослива	180	1		27	109		1			18	19	23	1
	Хлеб пшеничный	040	3		21	93					8	26	6	
полдник														
	Сок мультифруктовый натуральный	200	1		22	91		5			28	24	14	2
	Пряники	030	1	1	25	105					3	12		
	Конфеты (шоколадные)	030												
		Итого в день												

День пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№75	Вермишель молочная	.200	5	6	26	169		1			124	109	17	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
№7	+Сыр	.009	2	3		33					90	49	4	
№ 291	Кисель плодово- ягодный	200			10	38		0,24			2,4	3,85		0,06
обед														
№63	Суп гороховый с гренками	.250/10	6	3	30	169		15	1		38	95	37	2
№131	Картофельное пюре	100	2	4	15	93	0,07	3			35	65	23	1
Справочник блюд, №163	Котлета п/ф	.070	12	10	6	165		1	1		21	129	17	2
№13	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,8			20,5			0,5
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
№275	Какао с молоком сгущеным	200	2	2	10	60	0,01	0,08			53,6	145	22	0,4
полдник														
	Сок апельсиновый натуральный	200	1		22	91		5			28	24	14	2
	Пряники	.030	1	1	25	105					3	12		
№157	Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	38			0,1			35
		Итого в день												

День шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№311	Каша кукурузная (вязкая)	.200	2	0,3	0,3	94		1			5,6			0,7
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
№153	Бутерброд с маслом сливочным	.025	5	21	1	322	0,1				29	1		2,9
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.180			22	91					40	14	5	1
обед														
№ 56	Рассольник ленинградский с говяжьей тушенкой	200	1	2	6	48	0,03	2			6			0,34
№165	Каша гречневая рассыпчатая	.100	5	4	28	162	0,12				37	125	41	3
Сборник рец. 2010,№289	Биточки паровые п/ф	075	11	8	8	147					31	115	19	1
№14	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	0,05	13,9			15,7			0,71
№270	Чай с лимоном	.180/7			10	41		3			5	6	3	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
полдник														
	Сок мультифруктовый натуральный	200	1		22	91		5			28	24	14	2
	Печенье	.015	1		7	36								
№144	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10		0,03	16	11	9	2,2
		Итого в день												

День седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№168	Каша пшенная молочная	200	4,4	3	25	149	0,17	6			44			1,5
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
№156	Бутерброд с повидлом	010	3,8	8	25,9	262	0,09				20			2
№275	Какао с молоком сгущеным	200	2	2	10	60	0,01	0,08			53,6	145	22	0,4
обед														
№874	Щи с говяжьей тушенкой	200	3,7	2,9	2,4	53	0,03	6			21			0,9
№103	Пельмени полуфабрикат	200	11	9	25,58	261	0,18	0,28			20,9			1,9
№13	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,8			20,5			0,5
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.180			22	91					40	14	5	1
полдник														
№ 291	Кисель плодово- ягодный	200			10	38		0,24			2,4	3,85		0,06
№152	Вафли	50	3,4	30	64,7	530	0,8				11	50	9	0,8
№154	Груша	100	0,4		9,5	42	0,02	5			13	16		2,3
		Итого в день												

День восьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№173	Каша молочная рисовая (вязкая)	.200	4	5	21	148		1			156	182	40	1
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.009	2	3		33					90	49	4	
№268	Чай с сахаром	200			4,95	17		0,1			4	7	4	1
обед														
№ 140	Борщ сибирский с говяжьей тушенкой	200	6	3	5	81	0,05	4			25			1,5
№169	Рис отварной рассыпчатый	150	2,5	2,36	25	134	0,05	5,7			36,9			0,8
Сборник рец. 2010,№289	Биточки паровые п/ф	075	11	8	8	147					31	115	19	1
№27	Нарезка из свежих помидоров	100	1	7	3,5	85	0,05	21			13			0,8
№ 291	Кисель плодово- ягодный	200			10	38		0,24			2,4	3,85		0,06
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
полдник														
	Сок яблочный натуральный	200	1		18	76	0,04	12		0,1	10	30	24	0,4
	Печенье	.015	1		7	36								
№156	Банан	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10			0,6			8
		Итого в день												

День девятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№182	Каша молочная манная (жидкая)	200	4	5	17	130	0,05	2			192	164	31	1
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
№153	Бутерброд с маслом сливочным	.025	5	21	1	322	0,1				29	1		2,9
Сборник рец.2010,№7	+Сыр	.006	1	2		22					60	33	3	
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.180			22	91					40	14	5	1
обед														
№63	Суп гороховый с гренками	.250/10	6	3	30	169		15	1		38	95	37	2
№131	Картофельное пюре	100	2	4	15	93	0,07	3			35	65	23	1
№98	Колбаса вареная отварная	060	8	14		156					17	107	13	1
№13	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,8			20,5			0,5
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
№270	Чай с лимоном	.180/7			10	41		3			5	6	3	
полдник														
	Сок апельсиновый натуральный	200	1		22	91		5			28	24	14	2
	Печенье	.015	1		7	36								
№144	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10		0,03	16	11	9	2,2
		Итого в день												

День десятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№176	Каша гречневая молочная (вязкая)	200	5	5	19	133	0,11	0,25			61			1,7
	Хлеб пшеничный	.040	4		26	116					10	32	7	
№156	Бутерброд с повидлом	010	3,8	8	25,9	262	0,09				20			2
№397	Какао с молоком	180	4	5	21	142		1			173	145	22	
обед														
№874	Щи с говяжьей тушенкой	200	3,7	2,9	2,4	53	0,03	6			21			0,9
№103	Пельмени полуфабрикат	200	11	9	25,58	261	0,18	0,28			20,9			1,9
№27	Нарезка из свежих помидоров	100	1	7	3,5	85	0,05	21			13			0,8
Сборник рец.Киев 2001, № 883	Кисель плодово- ягодный	200			24	90		20			2,4	3,85		0,06
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
полдник														
	Сок персиковый натуральный	200	1		22	91		5			28	24	14	2
	Печенье	.015	1		7	36								
	Йогурт	115												
		Итого в день												

День одиннадцатый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№75	Вермишель молочная	.200	5	6	26	169		1			124	109	17	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
№7	Сыр	.009	2	3		33					90	49	4	
№ 291	Кисель плодово- ягодный	200			10	38		0,24			2,4	3,85		0,06
обед														
№63	Суп гороховый с гренками	.250/10	6	3	30	169		15	1		38	95	37	2
№131	Картофельное пюре	100	2	4	15	93	0,07	3			35	65	23	1
Справочник блюд, №163	Котлета п/ф	.070	12	10	6	165		1	1		21	129	17	2
№13	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,8			20,5			0,5
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
№275	Какао с молоком сгущеным	200	2	2	10	60	0,01	0,08			53,6	145	22	0,4
полдник														
	Сок апельсиновый натуральный	200	1		22	91		5			28	24	14	2
	Пряники	.030	1	1	25	105					3	12		
№157	Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	38			0,1			35
		Итого в день												

День двенадцатый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№311	Каша кукурузная (вязкая)	.200	2	0,3	0,3	94		1			5,6			0,7
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
№153	Бутерброд с маслом сливочным	.025	5	21	1	322	0,1				29	1		2,9
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.180			22	91					40	14	5	1
обед														
№ 56	Рассольник ленинградский с говяжьей тушенкой	200	1	2	6	48	0,03	2			6			0,34
№165	Каша гречневая рассыпчатая	.100	5	4	28	162	0,12				37	125	41	3
Сборник рец. 2010,№289	Биточки паровые п/ф	075	11	8	8	147					31	115	19	1
№14	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	0,05	13,9			15,7			0,71
№270	Чай с лимоном	.180/7			10	41		3			5	6	3	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
полдник														
	Сок мультифруктовый натуральный	200	1		22	91		5			28	24	14	2
	Печенье	.015	1		7	36								
№144	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10		0,03	16	11	9	2,2
		Итого в день												

День тринадцатый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№168	Каша пшенная молочная	200	4,4	3	25	149	0,17	6			44			1,5
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
№156	Бутерброд с повидлом	010	3,8	8	25,9	262	0,09				20			2
№275	Какао с молоком сгущеным	200	2	2	10	60	0,01	0,08			53,6	145	22	0,4
обед														
№874	Щи с говяжьей тушенкой	200	3,7	2,9	2,4	53	0,03	6			21			0,9
№103	Пельмени полуфабрикат	200	11	9	25,58	261	0,18	0,28			20,9			1,9
№13	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	0,02	3,8			20,5			0,5
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.180			22	91					40	14	5	1
полдник														
№ 291	Кисель плодово- ягодный	200			10	38		0,24			2,4	3,85		0,06
№152	Вафли	50	3,4	30	64,7	530	0,8				11	50	9	0,8
№154	Груша	100	0,4		9,5	42	0,02	5			13	16		2,3
		Итого в день												

День четырнадцатый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№173	Каша молочная рисовая (вязкая)	.200	4	5	21	148		1			156	182	40	1
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.009	2	3		33					90	49	4	
№268	Чай с сахаром	200			4,95	17		0,1			4	7	4	1
обед														
№ 140	Борщ сибирский с говяжьей тушенкой	200	6	3	5	81	0,05	4			25			1,5
№169	Рис отварной рассыпчатый	150	2,5	2,36	25	134	0,05	5,7			36,9			0,8
Сборник рец. 2010,№289	Биточки паровые п/ф	075	11	8	8	147					31	115	19	1
№27	Нарезка из свежих помидоров	100	1	7	3,5	85	0,05	21			13			0,8
№ 291	Кисель плодово- ягодный	200			10	38		0,24			2,4	3,85		0,06
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
полдник														
	Сок яблочный натуральный	200	1		18	76	0,04	12		0,1	10	30	24	0,4
	Печенье	.015	1		7	36								
№156	Банан	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10			0,6			8
		Итого в день												

Меню составила: повар Лушникова Ирина Григорьевна