Согласовано:
Начальник ТО Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Алтайскому краю в Локтевском, Змеиногорском и
Третьяковском районах
_____ С.А.Слепнев
«31» августа 2020г.

Утверждаю:
Директор
Муниципального бюджетного
общеобразовательного
учреждения «Гимназия №3»
Локтевского района Алтайского края
_____ С.У.Тютикова
«30» августа 2020г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
в столовой для учащихся 1-4 классов МБОУ «Гимназия №3»
на 2020/2021 учебный год

1 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 390	Каша рисовая молочная	200	9,87	10,75	34,98	272	1,6	0,3	0,8	0,8	30,4		20	0,8
№ 944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,005	15,01	81,2	0,2	3,1		0,2	0,7		2,9	4,4
№ 1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
№ 41	Масло сливочное	10	3,6	0,4	19,24	56,85	0,7			6,7				
№ 42	Сыр (порционный)	15	2,7	2,7										
	ИТОГО:	**462**				**260**								
	Обед													
№ 58	Салат из свежих помидоров с рас/масло	60	1,1	0,2	3,8	23								
№206	Суп гороховый	250	1,6	1,54	11	34	0,03	4,2			9			0,56
№656	Биточки (мясо, птица)	80	3,6	29,16	29	525	0,16	2,24			65,32			2,58
№321	Рагу	150	18,72	22,72	18,8	354,6	0,08	11,32			46,78			2,84

№868	Компот из сухофруктов	200	3,08	3,52	23,13	43,8	0,2	0,2			1,3		2,4	1,7
№1050	Хлеб	50	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	790				**1076**								
						2 день								
	Завтрак													
№235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,9	1	51,9	61,8	2	0,5	1,2		5,6		2,3	1,2
№958	Кофейный напиток	200	0,2	0,005	15,01	156	27,5			6,5	5,8		61,0	25,6
№42	Сыр порционный	15	2,7	2,7										
№41	Масло сливочное	10	3,6	0,4	19,24	56,85	0,7			6,7				
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	455				370,25								
	Обед													
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,45	0,05	1,3	7								0,92
№169	Борщ со сметаной	250/10	1,86	6,6	10,86	110	0,04	6,54			40,48			1,18
№476	Рыба припущенная	80	60	29	4,34	259,17	0,34	0,52			37,16			
№296	Картофель отварной (запеченный)	150	4,64	7,95	40,47	195,4	6,7	15,6			2,8		6	5
№869	Кисель фруктовый	200	0,025	0,14	37,97	148,2		3,2			0,6		0,3	
№1050	Хлеб	50	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**800**				**815,37**								
						3 день								
	Завтрак													
№390	Каша овсяная молочная	200	7,9	1	51,9	61,8	6,00			8,00	2,3		7,3	5,6
№944	Чай с лимоном	200/7	3,08	3,52	23,13	81,9	0,2	3,1		0,2	0,7		2,9	4,4
№42	Сыр	15	2,7	2,7										
№41	Масло сливочное	10	3,6	0,4	19,24	56,85	0,7			6,7				

№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**462**				**296,15**								
	Обед													
№59	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	1,55	0,25	5,1	30								
№220	Суп рисовый с картофелем	250	1,6	1,54	11,6	68	0,06	4,2			9,48			0,56
№561	Бефстроганов	80	17,23	17,12	13,7	256	5,3	9,6		6	3,3	8,1		22,2
№688	Макаронные изделия отварные	150	4,64	7,95	40,47	242	0,04		0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,5
№867	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	3,08	3,52	23,13	43,8	0,2	0,2			1,3		2,4	1,7
№1050	Хлеб	50	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**790**				**735,4**								
						4 день								
	Завтрак													
№390	Каша манная молочная	200	9,87	10,75	34,98	272	0,08	1,95			182,62			0,31
№944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,005	15,01	81,2	0,2	3,1		0,2	0,7		2,9	4,4
№42	Сыр	15	2,7	2,7										
№41	Масло сливочное	10	3,6	0,4	19,24	56,85	0,7			6,7				
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**462**				**508,65**								
	Обед													
	Помидор свежий в нарезке	60	1,1	0,2	3,8	23								
№186	Щи из свежей капусты	250	15,75	23,15	55,68	92,8	0,05	8,175			50,6			1,15
№601	Плов из птицы	200	24,50	27	44,2	522	0,10	1,9			30,8		2,4	1,7
№868	Компот из сухофруктов	200/7	3,08	3,52	23,13	43,8	0,2	0,2			1,3		2,4	1,7
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**767**				**777,2**								
						5 день								
	Завтрак													

№421	Макаронные изделия с тертым сыром	180	7,34	10,65	40,47	242	0,04		0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,5
№944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,005	15,01	81,2	0,2	3,1		0,2	0,7		2,9	4,4
№41	Масло сливочное	10	3,6	0,4	19,24	56,85	0,7			6,7				
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**427**				**475,65**								
	Обед													
	Огурец свежий в нарезке	60	0,45	0,05	1,3	7								
№209	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	18,72	22,72	18,8	355,2	0,08	11,32			46,78			2,84
№510	Котлета рыбная	80	28,7	7,9	9,5	225	0,30	8,10			43,22			1,7
№296	Картофель отварной	150	4,64	7,95	40,47	195,4	6,7	15,6			2,8		6	5
№869	Кисель фруктовый	200	0,025	0,14	37,97	148,2		3,2			0,6		0,3	
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**810**				**1026,4**								
						6 день								
	Завтрак													
№390	Каша пшенная молочная	200	9,87	10,75	34,98	272	0,368	0,268	2,610			240,60		4,210
№944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,005	15,01	81,2	0,2	3,1		0,2	0,7		2,9	4,4
№41	Масло сливочное	10	3,6	0,4	19,24	56,85	0,7			6,7				
№42	Сыр	15,	2,7	2,7										
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**462**			**505,29**									
	Обед													
№79	Салат из белокочанной капусты	60	1,8		5,4	28								
№201	Суп крестьянский с крупой	250	1,6	1,54	11,6	68	0,06	4,2			9,48			0,56

№561	Бефстроганов	80	17,23	17,12	13,7	256	5,3	9,6		6	3,3	8,1		22,2
№315	Капуста тушеная	150	4,34	6,52	18,86	151,3	0,06	32,96			10,26			1,52
№869	Кисель фруктовый	200	0,025		37,97	53		3,2			0,06		0,3	
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**790**				**651,9**								
						7 день								
	Завтрак													
№378	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	8,81	10,93	236,5	28,7				74,5	99,0		5,6
№311	Тефтели (мясо или птица)	80	17,23	13,7	17,12	256,2	0,05		0,02	0,05	8,43	124,97	22,45	0,86
	Овощи свежие в нарезке	60	1,1	0,2	3,8	23								
№944	Чай с лимоном	200/7	70,2	0,005	15,01	81,2	0,2	3,1		0,2	0,7		2,9	4,4
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**527**				**692,5**								
	Обед													
№53	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,45	0,05	1,3	7								
№210	Суп рыбный	250	19,62	22	22,3	465								
№476	Рыба припущенная	80	60	29	4,34	259,17	0,34	0,52			37,16			1,8
№299	Картофельное пюре	150	4,64	7,95	40,47	195,4	6,7	15,6			2,8		6,5	
№869	Кисель фруктовый	200	0,025	0,14	37,97	148,2		3,2			0,6		0,3	
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**7901170,37**												
						8 день								
	Завтрак													
№390	Каша рисовая молочная	200	9,87	10,75	34,98	272	1,6	0,3	0,8	0,8	30,4		20	0,8
№959	Какао с молоком	200	1,6	1,6	17,16	137,6	6,7			2	12,8		106,3	12,2

№41	Масло сливочное	10	3,6	0,4	19,24	56,85	0,7			6,7				
№42	Сыр	15	2,7	2,7										
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**455**				**583,6**								
	Обед													
	Помидор в нарезке	60	1,1	0,2	3,8	23								
№206	Суп гороховый	250	0,16	1,54	11,6	68	0,06	4,2			9,48			0,56
№631	Котлеты (мясо или птица)	80	36	29,16	30	525	0,16	2,24			65,32			2,58
№688	Макаронные изделия	150	4,64	7,95	40,47	242	0,04		0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,5
№868	Компот из сухофруктов	200	3,08	3,52	23,13	43,8	0,2	0,2			1,3		2,4	1,7
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**790**				**97,4**								
						9 день								
	Завтрак													
№235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,9	1	51,9	61,8	2	0,5	1,2		5,6		2,3	1,2
№944	Чай с лимоном	200/7	7,03	0,005	15,01	81,2	0,2	3,1		0,2	0,7		2,9	4,4
№42	Сыр	15	2,7	2,7										
№41	Масло сливочное	10	3,6	0,4	19,24	56,85	0,7			6,7				
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**462**				**296,15**								
	Обед													
	Огурец свежий в нарезке	60	0,45	0,05	1,3	7								
№169	Борщ со сметаной	250/10	1,86	6,6	10,86	110	0,04	6,54			40,48			0,92
№590	Жаркое по домашнему	200	19,67	13,75	42,34	361,8	0,24	31,3			35,3			3,5
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**770**				**627,4**								
						10 день								
	Завтрак													

№656	Биточки (мясо или птица)	80	3,6	29,16	29	525	0,16	2,24			65,32			2,58
№688	Макаронные изделия	150	4,64	7,95	40,47	242	0,04		0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,5
№944	Чай с шиповником	200	0,2	0,005	15,01	81,2	0,2	3,1		0,2	0,7		2,9	4,4
№41	Масло сливочное	10	3,6	0,4	19,24	56,85	0,7			6,7				
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	470				1000,65								
	Обед													
	Помидоры свежие в нарезке	60	1,1	0,2	3,8	23								
№197	Рассольник по-ленинградски	250	1,8	4,4	15	106	0,03	4,2			9			0,56
№476	Рыба припущенная	80	60	29	4,34	259,17	0,34	0,52			37,16			1,18
№299	Картофельное пюре	150	4,64	7,95	40,47	195,4	6,7	15,6			2,8		6	5
№868	Компот из сухофруктов	200	3,08	3,52	23,13	43,8	0,2	0,2			1,3		2,4	1,7
№1050	Хлеб	30	3,16	0,4	19,24	95,6	35,5				14,4			
	ИТОГО:	**790**				**722,97**								