

**Утверждаю**  
Директор МБОУ ССОШ  
Благовещенского района  
Алтайского края  
\_\_\_\_\_ С.Е.Суханова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛ**  
МБОУ «Степноозерская средняя общеобразовательная школа»  
Благовещенского района Алтайского края 2022 – 2023 учебный год  
(с учётом аллергии на молочные продукты)

1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ</b>													
	Закуска свекла отварная	60	1,2	3,75	6,22	28	9,6	13,80	22,8	0,50	0,02	2,00	0,20
	Котлета из говядины	80	8,44	10,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
	Горошница без сл.масла	150	11,3	6,9	38,13	226,14	21,00	54,00	147,00	0,00	0,29	0,60	0,00
	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
	Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,0	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
	Фрукты : яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	58,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,04	22,23	97,48	624,34	91,52	105,61	407,59	4,84	1,76	13,8	23,42
<b>2 ДЕНЬ</b>													
	Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	6,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
	Печень говяжья по строганов.	80\30	16,32	18,95	7,10	370,15	20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84
	Картофель отварной	150	3,06	2,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
	Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
	Фрукты : груша	100	0,70	1,4	17,25	57,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	2,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,02	22,78	80,30	668,8	104,58	73,86	377,83	9,65	6,99	54,78	33,34

**3 ДЕНЬ**

Закуска: Капуста квашеная	60	1.54	5.0	9.57	11.4	18.00	7.8	12.00	0.90	0.00	10.70	0.06
Рыба, тушен. с овощами	100/40	19,43	14,19	0,31	185.32	19,50	9,38	164,88	0,51	0,05	1,41	7,50
Гарнир рисовый без сл.масла	150	4.96	7.26	50.36	256.74	4.50	40.00	56.00	0.30	0,02	0,00	20,00
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	7.8	10.51	24.94	0.48	0.45	0,00	0,00
Фрукты : яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Сок натуральный	200	1.00	0.00	13,00	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		27.6	24.12	108.44	662.71	75.84	87.81	334.63	12.89	0.58	26.12	27.57

**4 ДЕНЬ**

Закуска: Икра кабачковая	60	4.36	5.2	7.3	128.65	20,24	16,63	30,79	1.00	0.17	3.70	0,00
Пельмени	250	14,3	16,1	28,3	410,1	34,26	28,5	172,3	2,02	0,5	2,42	0,00
Фрукты :банан	100	3.00	1.00	42.00	96.00	5.00	27.00	22.00	0.30	0.04	10.00	20.0
Чай с сахаром	100	0,20	0,00	13,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		22.24	22.75	90.62	628.6	255.4	82.02	384.91	1.744	0.19	12.74	20.48

**5 ДЕНЬ**

Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Гуляш из говядины	80/40	19,72	17,89	6,74	331,53	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
Картофель отварной	100	2,06	3,2	13,6	106,97	24,98	18,75	58,6	1,01	0,14	12,7	17,5
Капуста тушеная	50	0,78	1,6	34,52	43,6	7,96	14,99	40,11	0,57	0,08	10,5	10,5
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты : груша	100	0,70	1,4	17,25	57,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	2,00
Напиток витаминный	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		25.21	22.42	115.61	737.75	120.54	109.73	344.47	7.84	0.91	39.49	30.01

**6 ДЕНЬ**

Закуска: Икра свекольная	60	1.13	3.37	6.8	45.7	20,24	16,63	30,79	1.00	0.17	3.70	0,00
Котлета из куриного мяса	80	12,44	11,24	6,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Гарнир пшеничный без сл.масла	150	6.57	6.42	30.14	221.16	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
Соус красный основной	30	0,23	1,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты:мандарин	100	1.00	0.70	19.80	40.04	34.00	13.00	23.00	0.30	0.04	60.00	8.00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21.84	23.67	94.07	600.1	121.8	114.78	350.21	4.99	1.84	64.3	52.0

**7 ДЕНЬ**

Закуска: Кукуруза консервир.	60	1,5	0,06	1,3	28,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Биточки из говядины	80	12,44	11,24	6,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Гарнир перловый без сл.масла	150	4,79	8,26	30,83	197,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
Соус красный основной	30	0,23	1,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты: апельсин	100	1,00	0,70	19,80	40,04	34,00	13,00	23,00	0,30	0,04	60,00	8,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,76	91,98	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
ИТОГО:		20,27	20,2	90,02	622,24	139,46	61,83	378,59	3,50	0,76	62,48	31,02

**8 ДЕНЬ**

Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	11,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Плов	200	21,33	21,69	33,71	418,37	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты : яблоко	140	0,40	0,40	14,80	67,03	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	58,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		22,0	22,14	100,5	620,00	199,3	79,36	399,16	5,79	0,60	18,31	48,01

**9 ДЕНЬ**

Закуска: Капуста квашеная	60	1,54	5,0	9,57	21,4	18,00	7,8	12,00	0,90	0,00	10,70	0,06
Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
Картофель отварной	150	7,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты : яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Кисель	200	0,20	0,00	14,00	128,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21,25	23,38	83,66	624,65	140,98	65,46	340,04	6,64	0,70	40,0	76,56

**101 ДЕНЬ**

Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2,25	3,73	30,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Котлета рыбная любительская	80	12,64	12,40	4,50	123,1	42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,34	21,00
Макаронные изделия отварные без сл.масла	150	5,52	7,01	35,25	198,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Соус красный основной	30	1,23	1,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты: апельсин	100	1,00	0,70	19,80	40,04	34,00	13,00	23,00	0,30	0,04	60,00	8,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	14,00	117,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		22,96	22,3	94,05	620,71	112,48	81,23	257,86	3,39	0,71	61,62	50,00

**10 /2 ДЕНЬ**

Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2.25	3.73	30,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Тфтели рыбные в соусе	100	12,44	10,24	10,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Макаронные изделия отварные без сл.масла	150	5,52	7.01	35.25	198,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Соус красный основной	30	1,23	1,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты:апельсин	100	1,00	0,70	19,80	40,04	34,00	13,00	23,00	0,30	0,04	60,00	8,00
Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,00	20,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		23.56	22.14	106.54	627.94	114.82	103.05	245.17	4.0	0.75	65.41	52.01

**11ДЕНЬ**

Закуска: Огурцы св.или сол.	10	0,48	0,06	1,56	12,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
Гречка с тушеным мясом	200	20,2	21,3	44,8	348,4	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты : груша	100	0,70	0,70	17,25	57,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	2,00
Бутерброд с повидлом	25/20	1,7	2,4	24,25	107,0	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	2,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		23.75	25.12	102.95	620.8	88.18	104.36	97.91	7.09	0.69	11.0	2.10

**12 ДЕНЬ**

Закуска: Икра кабачковая	60	4,36	5,2	7,3	128,65	20,24	16,63	30,79	1,00	0,17	3,70	0,00
Пельмени	250	14,3	16,1	28,3	410,1	34,26	28,5	172,3	2,02	0,5	2,42	0,00
Фрукты :банан	100	3,00	1,00	42,00	96,00	5,00	27,00	22,00	0,30	0,04	10,00	20,0
Чай с сахаром	100	0,20	0,00	13,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		22.24	22.75	90.62	628.6	255.4	82.02	384.91	1.744	0.19	12.74	20.48

**13ДЕНЬ**

Закуска: Капуста квашеная	60	1,54	5,0	9,57	11,4	18,00	7,8	12,00	0,90	0,00	10,70	0,06
Тушёный картофель с мясом	80/160	19,04	17,33	20,13	334,08	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты :банан	100	3,00	1,00	42,00	96,00	5,00	27,00	22,00	0,30	0,04	10,00	20,0
Кисель	200	0,20	0,00	14,00	128,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО		24.05	23.6	100.64	637.48	67.9	111.01	395.94	6.11	0.70	29.67	44.06

**14 ДЕНЬ**

Закуска: Огурцы св.или сол.	60	1,13	3,37	6,8	45,7	20,24	16,63	30,79	1,00	0,17	3,70	0,00
Котлета из куриного мяса	80	12,44	11,24	6,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Горошница без сл.масла	150	6,57	6,42	30,14	221,16	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
Соус красный основной	30	0,23	1,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты:мандарин	150	1,00	0,70	19,80	60,04	34,00	13,00	23,00	0,30	0,04	60,00	8,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21.84	23.67	94.07	620.1	121.8	114.78	350.21	4.99	1.84	64.3	52.0

**15ДЕНЬ**

Закуска:Кукуруза консервир.	60	2.5	2.06	1.3	18.00	15.00	11,00	22,00	0.45	0.08	0.8	0,00
Голубцы ленивые	80/30	9.56	7.68	4.93	121.38	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
Гарнир пшениный без сл.масла	150	7.57	9.42	30.14	221.16	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	7.8	10.51	24.94	0.48	0.45	0,00	0,00
Фрукты : груша	200	1.4	1.4	17.25	114.00	19.00	12.00	16.00	2.30	0.02	5.00	2.00
Сок натуральный	200	0.20	0,00	14,00	94,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		20.66	20.83	82.56	635.55	138.28	129.37	139.78	6.85	0.82	10.94	74.01

**16ДЕНЬ**

Закуска: Икра кабачковая	60	4.36	5.2	7.3	128.65	20,24	16,63	30,79	1.00	0.17	3.70	0,00
Вареники с мясом	200	14.3	16.1	28.3	410.1	34.26	28.5	172.3	2.02	0.5	2.42	0,00
Фрукты :банан	100	3.00	1.00	42.00	96.00	5.00	27.00	22.00	0.30	0.04	10.00	20.0
Чай с сахаром	100	0,20	0,00	13,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		22.24	22.75	90.62	628.6	255.4	82.02	384.91	1.744	0.19	12.74	20.48

**17ДЕНЬ**

Закуска: Капуста квашеная	60	1.54	0.05	13.57	21.4	18.00	7.8	12.00	0.90	0.00	10.70	0.06
Картофель ная запеканка с мясом	200	19.53	20.78	38.43	380.76	33,20	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
Бутерброд с повидлом	25/15	3,48	4,43	0,00	77,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
Хлеб	20	0.27	0.27	14.94	68	7.8	10.51	24.94	0.48	0.45	0,00	0,00
Фрукты : яблоко	100	0.40	0.40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Сок натуральный	200	1.00	0.00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		26.22	25.93	100.2	622.01	217.4	106.94	392.6	7.78	0.76	30.44	39.11

**18ДЕНЬ**

Закуска:Кукуруза консервир.	60	1.5	0.06	1.3	18.00	15.00	11,00	22,00	0.45	0.08	0.8	0,00
Котлета из говядины	80	10.2	15.6	24.6	187.39	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные без сл.масла	150	5,52	7.01	35.25	198,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Соус красный основной	30	0,23	0-1,67	1,83	44,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	7.8	10.51	24.94	0.48	0.45	0,00	0,00
Напиток витаминный	200	1.00	0.00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
ИТОГО:		20.72	24.61	99.38	620.29	69.82	84.35	248.07	4.30	0.67	5.29	21.01

**19ДЕНЬ**

Закуска: Капуста квашеная	60	1.54	5.0	9.57	11.4	18.00	7.8	12.00	0.90	0.00	10.70	0.06
Курица в соусе с томатом	80/40	17,92	14,58	5.44	196.29	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
Гарнир рисовый без сл.масла	150	4.96	7.26	50.36	256.74	4.50	40.00	56.00	0.30	0,02	0,00	20,00
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	7.8	10.51	24.94	0.48	0.45	0,00	0,00
Фрукты : яблоко	100	0.40	0.40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		25.09	27.51	113.57	673.63	112.44	102.13	307.95	6.55	14.55	25.25	63.07

**20 ДЕНЬ**

Закуска:помидор св порционный	100	1,59	5,00	19,57	21,4	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
Макаронник с мясом	200	14,38	11,87	35,50	369,51	17,9	18,19	153,11	2,07	0,08	0,68	0,04
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68,00	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Бутерброд с повидлом	25/20	1,7	2,4	24,25	107,0	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	2,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	58,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		20,67	21,57	84,01	601,51	174,91	43,71	273,82	3,54	0,57	10,85	39,04

**21 ДЕНЬ**

Закуска:Кукуруза консервир.	60	1,5	0,06	1,3	18,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Биточки из говядины	80	12,44	11,24	6,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
Гарнир перловый без сл.масла	150	4,79	8,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
Соус красный основной	30	0,23	1,67	1,83	34,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7,8	10,51	24,94	0,48	0,45	0,00	0,00
Фрукты:апельсин	100	1,00	0,70	19,80	40,04	34,00	13,00	23,00	0,30	0,04	60,00	8,00
Сок натуральный	200	0,04	0,00	14,76	91,98	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
ИТОГО		20,27	20,2	90,02	622,24	139,46	61,83	378,59	3,50	0,76	62,48	31,02

