

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора  
по Алтайскому краю  
в Кулундинском,  
Благовещенском, Суетском и  
Табунском районах  
\_\_\_\_\_ Б.В.Сергиенко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**«Утверждаю**

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

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

МБОУ «Степноозерская средняя общеобразовательная школа»  
Благовещенского района Алтайского края 2022 – 2023 учебный год  
(С учётом аллергии на рыбу)

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	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
	Пюре картофельное	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
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
Гарнир рисовый	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: Морковь отварная нарез.	60	1.2	3.75	6.22	15.00	18.00	6.00	18.00	0.20	0.06	2.00	0.15
Запеканка из творога со сгущ. мол	150/20	17,64	18	28,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	7.8	10.51	24.94	0.48	0.45	0,00	0,00
Сыр	15	5,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
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
Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.00	90.00	0.56	0.04	1.30	0.01
ИТОГО:		27.79	27.45	105.56	661.2	395.2	97.78	484.85	2.37	0.65	12.85	59.48

**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
Пюре картофельное	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	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	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: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	620.1	121.8	114.78	350.21	4.99	1.84	64.3	52.0

**7ДЕНЬ**

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	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
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

**8ДЕНЬ**

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	20,33	20,69	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	100	0,40	0,40	14,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Кофейный напиток на молоке	200	3,52	3,72	25,49	116,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
ИТОГО:		25,0	25,14	100,5	657,97	199,3	79,36	399,16	5,79	0,60	18,31	48,01

**9ДЕНЬ**

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
Пюре картофельное	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

**10ДЕНЬ**

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 из говядины	80	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	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

**11 ДЕНЬ**

Закуска: Огурцы св.или сол.	100	0,48	0,06	1,56	11,40	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	368.4	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
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,39	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
ИТОГО:		23.05	24.72	100.95	620.8	88.18	104.36	97.91	7.09	0.69	11.0	2.10

**12 ДЕНЬ**

Закуска: Морковь отварная нарез.	60	1,2	3,75	6,22	15,00	18,00	6,00	18,00	0,20	0,06	2,00	0,15
Каша Молочная «Дружба»	200	12.99	3.83	49.11	301.11	158,6	86,70	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7.8	10.51	24.94	0.48	0.45	0,00	0,00
Масло сливочное порциями	10	0,00	9,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
Сыр	15	5,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
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		21.54	21.88	111.37	682.96	349.44	128.58	454.05	6.58	0.84	17.32	179.16

**13 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
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:		24.61	20.85	94.8	656.08	64.9	114.21	405.94	5.66	0.78	19.77	44.00

**14 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
Омлет натуральный	200	16,27	16,16	12,65	372	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	34,5
Масло сливочное (порциями)	10	0,00	4,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	7.8	10.51	24.94	0.48	0.45	0,00	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:		20.22	21.69	85.25	647.4	148.4	64.36	318.56	4.88	0.61	16.25	113.5

**15/1 ДЕНЬ**

Закуска:помидор св порционный	60	1,59	5,00	9,57	11,4	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
Голубцы ленивые	80/30	10.56	8.68	4.93	121.38	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
Пюре картофельное	150	6,06	5,8	15,45	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 : груша	100	1.4	1.4	17.25	57.00	19.00	12.00	16.00	2.30	0.02	5.00	2.00
Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.00	90.00	0.56	0.04	1.30	0.01
ИТОГО:		21.08	21.15	99.78	637.28	154.83	108.54	290.72	6.3	0.74	38.37	76.51

**15/2ДЕНЬ**

Закуска:Кукуруза консервир.	60	2.5	2.06	1.3	8.00	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 пшенный	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	57.00	19.00	12.00	16.00	2.30	0.02	5.00	2.00
Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.00	90.00	0.56	0.04	1.30	0.01
ИТОГО:		22.5	20.83	106.02	697.79	138.28	129.37	139.78	6.85	0.82	10.94	74.01

**16ДЕНЬ**

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
Макароны, запеченные с сыром	200	16,67	13.6	28.4	292	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52
Масло сливочное (порциями)	10	0,00	4,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
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
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		21.24	21.02	104.43	627.04	233.07	72.96	121.90	2.47	60.34	64.13	71.53

**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	340.76	33,20	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
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	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	626.01	217.4	106.94	392.6	7.78	0.76	30.44	39.11

**18ДЕНЬ**

Закуска: Морковь отварн. нарезка	60	1.2	0.75	6.22	15.00	18.00	6.00	18.00	0.20	0.06	2.00	0.15
Каша манная молочная жидкая	200	11,64	7,10	29,70	302.33	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	7.8	10.51	24.94	0.48	0.45	0,00	0,00
Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
Сыр	15	5,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
Фрукты :банан	100	3.00	1.00	20.00	96.00	5.00	27.00	22.00	0.30	0.04	10.00	20.0
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:		19.79	19.75	84.96	638.6	343.97	66.28	279.99	1.63	0.58	11.2	154.72

**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	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	200	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

**20ДЕНЬ**

Закуска:Кукуруза консервир.	60	1,5	0,06	1,3	8,00	15,00	11,00	22,00	0,45	0,08	0,8	0,00
Котлета из говядины	80	10,2	15,6	20,6	180,39	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	11,7	8,00	25,84	231,1	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	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 : груша	200	1,4	1,4	17,25	57,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	2,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	91,98	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
ИТОГО:		26,5	27,0	119,22	680,94	102,94	142,73	435,4	9,84	0,81	10,29	2,03

**21ДЕНЬ**

Закуска:помидор св порционный	100	1,59	5,00	19,57	21,48	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
Макаронник с мясом	200	14,38	11,87	35,50	360,51	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
Сыр	15	5,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,39	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
ИТОГО:		21,87	23,96	92,411	620,00	202,91	50,71	318,82	3,14	0,59	10,85	39,12

**22ДЕНЬ**

Закуска:: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Пудинг рисовый(манный)	200	17,9	17,2	35,3	468,0	96,0	39,0	168,0	1,7	0,05	0,8	0,12
Бутерброд с повидлом	25/15	1,7	2,4	24,25	77,0	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:		20,2	20,0	83,35	650,0	131,0	51,0	244,8	6,6	0,1	15,8	2,12

