|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «УТВЕРЖДЕНО»Директор МБОУ Буланихинской СОШ им. М.М. Мокшина Зонального района Алтайского края\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. РидельПриказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |

**МЕНЮ (завтраки)**

**МБОУ Буланихинской СОШ им. М. М. Мокшина**

**Зонального района Алтайского края**

**Четырнадцатидневное меню**

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 лет/старше

| **№ тех-ой карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции/ классы** | **Пищевые вещества****1-4 класс / 5-11 класс** | **Энергетическая ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-4** | **5-11** | **Б** | **Ж** | **У** | **1-4** | **5-11** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1 день** |
| **Завтрак** |
| 390 | Каша манная молочная | 250 | 280 | 6,24 / 8,2 | 6,1 / 8,3 | 19,7 / 22,8 | 228,64 | 232 | 00,8 / 0,1 | 1,09 / 1,15 | 36,7 / 38,1 | - | 192,17 / 200,03 | 156,05 / 172,05 | 23,5 / 26,5 | 0,3 / 0,5 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
| 1 | Масло сливочное | 20 | 20 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 77 |  |  | 0,07 |  | 2,4 | 2,4 | 0,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **520** | **550** |  |  |  | **446,64** | **450** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день** |
| **Завтрак** |
| 160 | Суп молочный с макарон. изделиями | 250 | 280 | 5,75/7,19 | 5,21/6,51 | 18,84/23,55 | 257 | 288 | 0.09/0,11 | 0,91/1,14 | 30,60/38,25 | - | 161,62\202,03 | 137,98/172,48 | 24,14/30,18 | 0,51/0,64 |
| 685 | Чай с молоком | 200 | 200 | 2,2 / 2,2 | 2,2 / 2,2 | 19,4 / 19,4 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **500** | **530** |  |  |  | **475,7** | **506** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день** |
| **Завтрак** |
| 311 | Каша рисовая молочная | 250 | 280 | 3,6 / 4,3 | 9 / 11,2 | 35,7 / 46,3,5 | 244,5 | 293 | 0,31 / 0,33 | - | 0,09 / 0,11 | 1,0 / 1,2 | 93,84 / 95,16 | 261,39 / 273,41 | 76,81 / 80,08 | 2,39 / 3,01 |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,3 / 0,3 | - | 15,2 / 15,2 | 98 | 98 | 0,04 / 0,04 | 1,30 / 1,30 | 0,01 / 0,01 | - | 122 / 122 | 90 / 90 | 14 / 14 | 0,56 / 0,56 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 2,2 / 3,6 | 0,3 / 0,5 | 13,7 / 21,9 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **500** | **530** |  |  |  | **462,5** | **511** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** |
| **Завтрак** |
| 390 | Каша манная молочная | 250 | 280 | 6,24 / 8,2 | 6,1 / 8,3 | 19,7 / 22,8 | 208 | 232 | 00,8 / 0,1 | 1,09 / 1,15 | 36,7 / 38,1 | - | 192,17 / 200,03 | 156,05 / 172,05 | 23,5 / 26,5 | 0,3 / 0,5 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,4 / 1,4 | 2,0 / 2,0 | 22,4 / 22,4 | 116 | 116 | 0,02 / 0,02 | - | 0,08 / 0,08 | - | 34,0 / 34,0 | 45,0 / 45,0 | 7,0 / 7,0 | - |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 2,2 / 3,6 | 0,3 / 0,5 | 13,7 / 21,9 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **500** | **530** |  |  |  | **444,0** | **468,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |
| **Завтрак** |
| 311 | Каша молочная «Дружба» | 250  | 280 | 4,7 / 5,6 | 7,9 / 10,3 | 23,5 / 29,4 | 228 | 238 | 0,11 / 0,12 | - | 0,02 / 0,03 | - | 46,9 / 52,2 | 201,6 / 224,0 | 0,02 / 0,03 | 0,99 / 1,1 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 2,2 / 3,6 | 0,3 / 0,5 | 13,7 / 21,9 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **500** | **530** |  |  |  | **446,0** | **450,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| **Завтрак** |
| 4 | Каша пшённая | 250 | 280 | 3,6/4,3 | 9/11,2 | 35,7/46,35 | 244,5 | 288 | 0,31/0,11 | - | 0,09/0,11 | 1.0\1,2 | 93,84/95,16 | 261,39/273,41 | 76,81/80,08 | 2,39/3,01 |
| 1 | Масло сливочное | 20 | 20 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 77 |  |  | 0,07 |  | 2,4 | 2,4 | 0,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
| 685 | Чай с молоком | 200 | 200 | 2,2 / 2,2 | 2,2 / 2,2 | 19,4 / 19,4 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | **ИТОГО** | 520 | 550 |  |  |  | **539,5** | **583** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** |
| **Завтрак** |
| 390 | Каша манная молочная | 250 | 280 | 6,24 / 8,2 | 6,1 / 8,3 | 19,7 / 22,8 | 208 | 232 | 00,8 / 0,1 | 1,09 / 1,15 | 36,7 / 38,1 | - | 192,17 / 200,03 | 156,05 / 172,05 | 23,5 / 26,5 | 0,3 / 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 70 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 / 3,52 | 3,72 / 3,72 | 25,5 / 25,5 | 142 | 142 | 0,04 / 0,04 | 1,3 / 1,3 | 0,01 / 0,01 | - | 122 / 122 | 90 / 90 | 14 / 14 | 0,56 / 0,56 |
| 3 | Сыр (порциями) | 20 | 30 | 3,48 / 4,64 | 4,43 / 5,9 | - | 54,6 | 72,8 | 0,01 / 0,01 | 0,11 / 0,14 | 39,0 / 52,0 | - | 132,0 / 176,0 | 75,0 / 100,0 | 5,25 / 7,0  | 0,15 / 0,20 |
|  | **ИТОГО** | **500** | **560** |  |  |  | **474,6** | **566,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** |
| **Завтрак** |
|  | Каша Кукурузная | 250 | 280 | 4,7/5,6 | 7,9/10,3 | 23,5/29,4 | 228 | 238 | 0,11/0,12 | - | 0,02/0,03 | - | 46,9/52,2 | 201,6/224,0 | 0,02/0,03 | 0,99/1,1 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 3,4 / 7,2 | 0,4 / 1,0 | 20,8 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **500** | **530** |  |  |  | **446** | **456,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** |
| **Завтрак** |
| 160 | Суп молочный с макарон. изделиями | 250 | 280 | 5,75/7,19 | 5,21/6,51 | 18,84/23,55 | 257 | 288 | 0.09/0,11 | 0,91/1,14 | 30,60/38,25 | - | 161,62\202,03 | 137,98/172,48 | 24,14/30,18 | 0,51/0,64 |
| 693 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,3 / 0,3 | - | 15,2 / 15,2 | 98 | 98 | 0,04 / 0,04 | 1,30 / 1,30 | 0,01 / 0,01 | - | 122 / 122 | 90 / 90 | 14 / 14 | 0,56 / 0,56 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 3,4 / 7,2 | 0,4 / 1,0 | 20,8 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
| 1 | Масло сливочное | 20 | 20 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 77 | - | - | 0,07 | - | 2,4 | 2,4 | 0,2 |  |
|  | **ИТОГО** | **520** | **550** |  |  |  | **552** | **583** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** |
| **Завтрак** |
| 390 | Каша геркулесовая молочная | 250 | 280 | 6,24 / 8,2 | 6,1 / 8,3 | 19,7 / 22,8 | 189,64 | 241,8 | 00,8 / 0,1 | 1,09 / 1,15 | 36,7 / 38,1 | - | 192,17 / 200,03 | 156,05 / 172,05 | 23,5 / 26,5 | 0,3 / 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | **ИТОГО** | **500** | **530** |  |  |  | **480,24** | **549,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11 день** |
| **Завтрак** |
| 390 | Каша манная молочная | 250 | 280 | 6,24 / 8,2 | 6,1 / 8,3 | 19,7 / 22,8 | 228 | 232 | 00,8 / 0,1 | 1,09 / 1,15 | 36,7 / 38,1 | - | 192,17 / 200,03 | 156,05 / 172,05 | 23,5 / 26,5 | 0,3 / 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
| 1 | Масло сливочное | 20 | 20 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 77 | - | - | 0,07 | - | 2,4 | 2,4 | 0,2 |  |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | **ИТОГО** | **520** | **550** |  |  |  | **523,0** | **527** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12 день** |
| **Завтрак** |
| 311 | Каша рисовая молочная | 250 | 280 | 3,6 / 4,3 | 9 / 11,2 | 35,7 / 46,3,5 | 244,5 | 293 | 0,31 / 0,33 | - | 0,09 / 0,11 | 1,0 / 1,2 | 93,84 / 95,16 | 261,39 / 273,41 | 76,81 / 80,08 | 2,39 / 3,01 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | **ИТОГО** | **500** | **530** |  |  |  | **462** | **511** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13 день** |
| **Завтрак** |
| 4 | Каша пшённая  | 250 | 280 | 3,6/4,3 | 9/11,2 | 35,7/46,35 | 244,5 | 293 | 0,31/0,11 | - | 0,09/0,11 | 1.0\1,2 | 93,84/95,16 | 261,39/273,41 | 76,81/80,08 | 2,39/3,01 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | **ИТОГО** | **500** | **530** |  |  |  | **462,5** | **511** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14 день** |
| **Завтрак** |
| 390 | Каша геркулесовая молочная | 250 | 280 | 6,24/8,2 | 6,1/8,3 | 19,7/22,8 | 189,64 | 241,8 | 0,08/0,1 | 1,09/1,15 | 36,7/38,1 | - | 192,17/200,03 | 156,05/172,05 | 23,5/26,5 | 0,3/0,5 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 / 3,52 | 3,72 / 3,72 | 25,5 / 25,5 | 142 | 142 | 0,04 / 0,04 | 1,3 / 1,3 | 0,01 / 0,01 | - | 122 / 122 | 90 / 90 | 14 / 14 | 0,56 / 0,56 |
|  | **ИТОГО** | 500 | 530 |  |  |  | **451,64** | **503,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Список литературы:**

1. СанПиН 2.4.5.24-09-08
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
3. В.Т. Лапшина Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах
4. Здоровая жизнь Громов В.И.Васильев Г.А [www.bibliotekar.ru/605/24.htm](http://www.bibliotekar.ru/605/24.htm)
5. О режиме питания [www.tktest.ru/025/11/def.aspx](http://www.tktest.ru/025/11/def.aspx)