

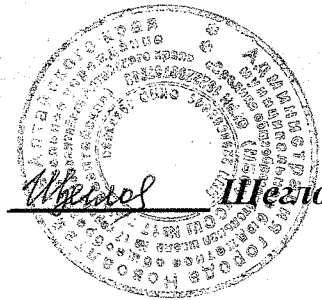
УТВЕРЖДАЮ:

Президент
Ассоциации
«Региональная отраслевая организация
работодателей Алтайского края социального,
молодежного, рабочего питания в сфере
здравоохранения, образования и производства»
АРООРА «АлтСоцПит»
А.М. Веряскин



СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного
учреждения **МБОУ СОШ № 17**



Шеглова Т.А. **Шеглова Т.А.**

Ассоциация
«Региональная отраслевая организация работодателей Алтайского края
социального, молодежного, рабочего питания в сфере здравоохранения,
образования и производства»
АРООРА АлтСоцПит

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛАХ
ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА
(отредактированное на 1 сентября 2023)**

Период: 2023-2027 год

Возраст 7 - 11 лет /12 лет и старше



Копия верна
« _____ » _____ 20__ г.

г. Новоалтайск

<i>период с 2022 по 2027 гг (включительно)</i>		<i>Неделя первая</i>												
		<i>отредактированное</i>					<i>Возрастная категория:</i>				<i>с 7 до 11 лет</i>			
<i>Понедельник</i>		<i>Завтрак</i>					<i>одноразовое питание</i>				<i>с 11 и старше</i>			
сборник 1980 № рец.	Наименование блюд	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества			Энергет (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
411	Каша вязкая молочная с маслом	260	5,2	11,7	15,1	257,5	0,14	0,17	0,04	0	129,4	190	35,9	1
1009	Чай с сахаром	200	0	0	15,3	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
1	Бутерброд с маслом	40	6	6,45	18,38	129,3	0,06	0	0,03	0	13,2	35,55	18,15	0,9
	Хлеб	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	530	13,45	18,35	63,78	513,8	0,236	0,27	0,07	0	157,8	259,85	61,85	3,16

Обед ОВЗ

сборник 1980 № рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
221	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	250	2,2	2,3	22,1	209	0,16	5	0,24	0,3	50	139	38	1,9
184	в т.ч. фрикадельки мясные		2,6	1,6	0,1	26,3	0,16	5	0,24	0,3	50	139	38	1,9
411	Каша вязкая молочная с маслом	250	5,2	11,7	15,1	257,5	0,14	0,17	0,04	0	129,4	190	35,9	1
1009	Чай с сахаром	200	0	0	15,3	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
1	Бутерброд с маслом	40	6	6,45	18,38	129,3	0,06	0	0,03	0	13,2	35,55	18,15	0,9
	Хлеб	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	800	20,5	22,45	100,98	820,1	0,556	10,27	0,55	0,6	229,4	537,85	142,05	6,96

Вторник Завтрак

сборник 1980 № рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
658/824	Котлеты, биточки, шницели с соусом	100	7,9	8	23,4	197	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8
746	Каша вязкая ячневая	180	5	7,5	23	139,8	0,35	0	0,03	0	73,2	211,5	22,5	1
933	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27,9	124	0,02	0,2	0	0	24,9	22,8	16,2	0,9
	Хлеб	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	550	16,15	15,7	91,5	543,8	0,516	7,2	3,03	0,26	132,83	353,13	71,83	3,56

Обед ОВЗ

сборник 1980 № рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
197	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	5,3	10	204	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,5
658/824	Котлеты, биточки, шницели с соусом	100	7,9	8	23,4	197	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8
746	Каша вязкая ячневая	180	5	7,5	23	139,8	0,35	0	0,03	0	73,2	211,5	22,5	1
933	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27,9	124	0,02	0,2	0	0	24,9	22,8	16,2	0,9
	Хлеб	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	830	21,2	21,2	116,5	818,8	0,94	6,1	3,74	0	125,2	443,5	140,9	8,3

<i>Среда</i>		<i>Завтрак</i>												
сборник 1980 №реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
702/635	Рагу из птицы или с вареной колбасой	270	14,1	16,4	11,2	410	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8
1009	Чай с сахаром	200	0	0	15,3	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	500	16,35	16,6	41,5	537	0,116	0,1	0	0,16	26,93	103,63	26,93	2,06
		<i>Обед</i>			<i>ОВЗ</i>									
сборник 1980 №реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
176	Борщ с капустой и картофелем	250	3,8	6,3	9,9	196	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
702/635	Рагу из птицы или с вареной колбасой	270	14,1	16,4	11,2	410	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8
1009	Чай с сахаром	200	0	0	15,3	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	780	22,4	23,1	66,4	804	0,13	11,02	0,22	0,36	59,03	124,33	39,33	2,1
		<i>Четверг</i>			<i>Завтрак</i>									
сборник 1980 №реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
420	Запеканка рисовая с творогом со сгущ.мол или повидлом.	210	12	13	50	352,5	0,1	0	0,02	0	21	48,4	15,1	1,155
1009	Напиток каркаде (чай)	200	0	0	15,3	83,4	0	0,1	0	0	5,3	8,3	4,4	0,9
	Кондитерское изделие	70	2,25	0,2	15	32	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Хлеб	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	510	16,5	13,4	95,3	538,9	0,172	0,1	0,02	0	38,3	95,7	27,9	2,775
		<i>Обед</i>			<i>ОВЗ</i>									
сборник 1980 №реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
219/184	Суп картофельный с крупой с фрикадельками	260	3,3	3	25	208	0,5	6	3,7	0	63,3	254	96,2	4
420	Запеканка рисовая с творогом со сгущ.мол или повидлом.	210	12	13	50	352,5	0,1	0	0,02	0	21	48,4	15,1	1,155
1009	Напиток каркаде (чай)	200	0	0	15,3	83,4	0	0,1	0	0	5,3	8,3	4,4	0,9
	Кондитерское изделие	70	2,25	0,2	15	32	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Хлеб	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	800	22,05	16,6	135,3	817,9	0,672	6,1	3,72	0	101,6	349,7	124,1	6,775

ПятницаЗавтрак

сборник 1980 №рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
668 или 669/824	Тефтели с соусом	110	8,8	11,9	29	201	0,65	0,82	0,01	2,63	14,26	72,62	9,74	0,86
746	Каша вязкая гречневая	180	4,5	6	32	204	0	0	0,03	0	1,1	115,3	0,2	0,51
948	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	14	52,6	0	33	0	0	8	0	4,05	0,04
	Хлеб	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	580	16,05	18,1	92,2	540,6	0,686	33,82	0,04	2,63	29,36	207,42	18,19	1,77
Обед			ОВЗ											
сборник 1980 №рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	2,5	22	205	0,51	66	13,66	0	76,8	278,8	109,4	5,1
668 или 669/824	Тефтели с соусом	110	8,8	11,9	29	201	0,65	0,82	0,01	2,63	14,26	72,62	9,74	0,86
746	Каша вязкая гречневая	180	4,5	6	32	204	0	0	0,03	0	1,1	115,3	0,2	0,51
948	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	14	52,6	0	33	0	0	8	0	4,05	0,04
	Хлеб	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	860	21,6	20,8	129,2	816,6	1,226	106,82	16,7	2,73	123,16	516,22	141,59	7,37

<u>период с 2022 по 2027 гг (включительно)</u>		<u>Неделя вторая</u>		<u>одноразовое питание</u>											
<u>отредактированное</u>		<u>Возрастная категория:</u>		<u>с 7 до 11 лет</u>											
<u>Понедельник</u>		<u>Завтрак</u>		<u>с 11 и старше</u>											
сборник 1980 №реп.	Наименование блюд	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества, (г)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
411	Каша вязкая молочная с маслом	250	11,2	11,7	15,1	257,5	0,14	0,17	0,04	0	129,4	190	35,9	1	
3	Бутерброд с сыром	40	0,16	4	27,6	148	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9	
1010	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	58	0,03	240	0	0	112,55	99,08	185,54	18,42	
	Хлеб	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36	
	Итого:		14,01	16	78,9	534,5	0,206	240,27	0,04	0	257,15	323,38	229,24	20,68	
		<u>Обед</u>		<u>ОВЗ</u>											
сборник 1980 №реп.	Наименование блюд	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества, (г)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
221/184	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками	250	9	3,5	45	235	0,5	66	3,7	0	63,3	254	96,2	4	
411	Каша вязкая молочная с маслом	250	11,2	11,7	15,1	257,5	0,14	0,17	0,04	0	129,4	190	35,9	1	
3	Бутерброд с сыром	40	0,16	4	27,6	148	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9	
1010	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	58	0,03	240	0	0	112,55	99,08	185,54	18,42	
	Хлеб	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36	
	Итого:		25,26	19,7	138,9	840,5	0,706	306,27	3,74	0	320,45	577,38	325,44	24,68	
		<u>Завтрак</u>													
сборник 1980	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Таблица 32	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5	
732 /824	Котлеты рубл. из кур с соусом	100	7,79	9,5	1,7	176	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8	
746	Каша вязкая пшеничная	180	5,9	5,9	36,68	226	0	0	0,05	0	1,65	172,95	0,3	0,77	
1009	Чай с сахаром	200	0	0	15,3	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9	
	Хлеб	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36	
	Итого:		16,44	15,6	70,88	541	0,146	7,1	3,05	0,26	45,58	306,58	41,23	3,33	
		<u>Обед</u>		<u>ОВЗ</u>											
сборник 1980	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Таблица 32	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5	
197	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	5,3	10	204	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,5	
732 /824	Котлеты рубл. из кур с соусом	100	7,79	9,5	1,7	176	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8	
746	Каша вязкая пшеничная	180	5,9	5,9	36,68	226	0	0	0,05	0	1,65	172,95	0,3	0,77	
1009	Чай с сахаром	200	0	0	15,3	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9	
	Хлеб	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36	
	Итого:		21,49	21,1	95,88	816	0,186	27,1	3,26	0,46	96,58	351,58	60,23	3,83	

<i>Среда</i>		<i>Завтрак</i>												
сборник 1980	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
705/1072	Плов из птицы или пельмени отварные с маслом	270	17	20	32	408	0,65	0,82	0,01	2,63	14,26	72,62	9,74	0,86
1009	Напиток Каркаде (чай)	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	500	19,65	20,3	68,6	562,4	0,686	0,92	0,01	2,63	29,46	106,92	21,74	2,12
		<i>Обед</i>												
сборник 1980	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
176	Борщ с капустой и картофелем	250	3,8	6,3	9,9	196	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
705/1072	Плов из птицы или пельмени отварные с маслом	270	17	20	32	408	0,65	0,82	0,01	2,63	14,26	72,62	9,74	0,86
1009	Напиток Каркаде (чай)	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	780	21,2	26,4	63,5	829,40	0,7	11,94	0,23	2,83	70,76	142,42	41,94	3,06

<i>Четверг</i>		<i>Завтрак</i>												
сборник 1980	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
541/658/824	Котлеты или биточки рыбные/ или котлеты, биточки, шницели с соусом	100	6,84	12,2	13,93	205	0,04	0	0	0	11,28	66,67	14,36	0,72
753	Макаронные изделия отварные	180	5,1	4,8	25,3	247	0,06	0	0,03	0	13,2	35,55	18,15	0,9
948	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	14	52,6	0	33	0	0	8	0	4,05	0,04
	Хлеб	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	570	14,69	17,2	70,43	587,6	0,166	40	3,03	0,1	55,48	151,72	54,76	2,52

		<i>Обед</i>												
сборник 1980	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
208	Рассольник Ленинградский	250	3,3	3,1	22	161	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76	26,4	1,01
541/658/824	Котлеты или биточки рыбные/ или котлеты, биточки, шницели с соусом	100	6,84	12,2	13,93	205	0,04	0	0	0	11,28	66,67	14,36	0,72
753	Макаронные изделия отварные	180	5,1	4,8	25,3	247	0,06	0	0,03	0	13,2	35,55	18,15	0,9
948	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	14	52,6	0	33	0	0	8	0	4,05	0,04
	Хлеб	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	830	20,24	20,5	107,43	819,6	0,256	48,02	3,31	0,3	84,78	227,72	81,16	3,53

Пятница

Завтрак

сборник 1980	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
668/669 или 572/824	Тефтели или сосиски, сардельки отварные с соусом	110	6,8	11,9	39,8	150	0,65	0,82	0,01	2,63	14,26	72,62	9,74	0,86
750	Бобовые отварные	180	7,1	6,9	33,5	235	0,18	0	0,05	0	16,65	88,35	34,8	1,37
1010	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,03	240	0	0	112,55	99,08	185,54	18,42
	Хлеб	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	520	16,55	19,1	109,5	538,2	0,896	240,82	0,06	2,63	149,46	279,55	234,28	21,01

Обед

ОВЗ

сборник 1980	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
215	Суп с рыбной консервой	250	8,85	5,75	20,65	195,8	0,51	66	13,66	0	76,8	278,8	109,4	5,1
668/669 или 572/824	Тефтели или сосиски, сардельки отварные с соусом	100	6,8	11,9	39,8	150	0,65	0,82	0,01	2,63	14,26	72,62	9,74	0,86
750	Бобовые отварные	180	7,1	6,9	33,5	235	0,18	0	0,05	0	16,65	88,35	34,8	1,37
1010	Чай витаминизированный	180	0,4	0,1	21,2	82,2	0,03	240	0	0	112,55	99,08	185,54	18,42
	Хлеб	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	830	28,15	25,05	147,35	817	1,436	313,82	16,72	2,73	243,26	588,35	357,68	26,61