

Утверждено:
руководитель (директор) МБОУ «Чеменская СОШ
имени Гаврилова М.В. /  Е.Г. Потемина
« 28 » сентября 2023 г.



*Примерное 10-ти дневное меню для школьников,
одни из родителей которых призван на военную службу по мобилизации*

Меню разработано МБОУ «Чеменская СОШ имени Гаврилова М.В.» в соответствии с требованиями:

- 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе 1-4 классов»

349	Компот из с/фр	200	0,66	0,09	32,01	132,8	6,40	0,73	0,01	0,01	32,48	1,08	17,46	0,7
	Итого	600	16,58	13,76	122,47	672,18	13	15,98	16,34	0,29	23,74	155,07	50,2	5,3
среда														
95	Каша гречневая	150	8,66	8,29	46,35	294	0	5,2	1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2
	расыпчатая													
268	Котлета из мяса говяд.	80	12,4	18,6	10,74	258	1,5	0,26	0,1	7,01	32,36	1,3	41,84	2,1
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
132	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,00	0,00	59,0	0,00	1	0,00	2	0,00
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
	Итого	490	26,16	36,1	87,1	778	2,57	5,66	60,3	9,61	77,66	9,7	107,34	5,49
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,4	10	11,55	171,04	0,04	16,1	3,75	0	61,37	84,25	27,03	1,68
376	Сок	200	0	0	11	190	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
	Итого	250	11,02	11,8	52,35	518,24	0,11	16,4	3,75	5,29	71,63	94,89	64,53	2,43
четверг														
57	Плов из отварного мяса кур	200	13,39	19,1	36,1	360,9	0,2	3,85	1,1	1,2	27,15	285,9	72,7	2
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
71	Овощи	100	0,6	0,12	2,3	13		10,05			8,4		12	0,54
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
	Итого	450	19,01	21,17	68,28	533,9	6,6	14,1	4,7	1,38	55,16	287	93,5	4,22
обед														
95	Рассолыник домашний	250	6,43	8,7	12,95	165,59	0,02	18,4	3,4	2,58	42,89	0	27,98	1,53
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
424	Булочка домашняя	60	6,0	7,29	36,29	251,13	0,07	0,26	0	0	32,76	1,08	8,98	0,58
376	Сок	200	0	0	11	190	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	Итого	710	17,65	18,4	104,74	834,22	0,26	34	11,6	7,97	110	154,52	88	6,16
пятница														
421	Макаронные запеченные с	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	-	177,25	10,11	20,3	1,26
завтрак														

82	Борш с капустой и картофелем	200	6,4	10,0	11,55	171,04	0,04	16,06	3,75	0	61,37	84,25	27,03	1,68
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,52
15	Сыр (Российский, др.)	15	1,7	3,45	0,39	45	0,01	0,1	39,00	0,0	132,0	5,25	4,95	0,11
36	Булочка домашняя	60	6,0	7,29	36,29	251,13	0,07	0,26	0	0	32,76	1,08	8,98	0,51
	Итого	525	19,12	22,7	78,11	627,17	0,19	16,52	42,75	0	255,73	97,6	82,26	4,5
обед														
57	Плов из отварного мяса кур	200	25,94	22,1	35,96	346	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,9	72,7	3,7
355	Кисель	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,04	1,3	0,01	0,0	122,0	14,00	90,00	0,51
70	Огурцы маринован.	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,2	10,5	8	0,06	8,4	2,05	12	0,51
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,55
	Итого	660	93,43	34,76	85,7	741,1	2,74	28,5	17,31	1,36	196	44,75	188,2	8,1
среда														
304	Рис отварной	220	3,65	5,37	36,68	209,7	0,01	18,86	0,02	0	7	13	10	0,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	6,37	10,1	8,26	157,04	0,04	21,16	3,00	0	60,89	67,40	23	1,23
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,62
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,02
	Итого	620	15,04	17,42	74,82	526,74	0,04	40,22	6,62	0,18	87,5	81,48	41,8	3,16
обед														
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0	0,97	3,75	0	12,88	84,25	10,00	0,52
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,52
376	Сок	200	0	0	11	190	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
	Итого	650	7,31	8,73	66,14	525,33	0,17	16,27	11,9	5,39	47,14	237,7	61	4,6
четверг														
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,06	0	21,0	0	12,14	36,85	8,14	0,81
181	Курица порционная	50	18,11	11,1	0,06	237,24	0,53	0,97	0,08	0,46	16,45	166,8	19,4	16,1
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04

375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
424	Булочка домашняя	60	6,0	7,29	36,29	251,13	0,07	0,26	0	0	32,76	1,08	8,98	0,58
71	Овощи	50	0,66	0,12	2,3	13,2	0	10,05	0	0	8,4	0	12	0,54
	Итого	560	34,6	26,1	96,68	844,07	7,06	1,43	24,68	0,64	81	205,81	45,32	19,17
обед														
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0,05	2,45	45,3	5,96	47,35	1,27
95	Каша гречневая расщипчатая	150	8,66	8,29	46,35	294	0	5,2	1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2
268	Коллета из мяса говяд.	80	12,4	18,6	10,74	258	1,5	0,26	0,1	7,01	32,36	1,3	41,84	2,1
349	Компот из с/фр	200	0,66	0,09	32,01	132,8	6,40	0,73	0,01	0,01	32,48	1,08	17,46	0,07
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
71	Овощи	50	0,66	0,12	2,3	13,2	0	10,05	0	0	8,4	0	12	0,54
	Итого	780	23,2	37,13	135,53	1027,45	8	25,35	1,36	12,1	135,68	16,74	173,35	5,73
пятница														
завтрак														
95	Каша гречневая расщипчатая	150	8,66	8,29	46,35	294	0	0	1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2
268	Коллета из мяса говяд.	80	12,4	18,6	10,74	258	1,5	0,26	0,1	7,01	32,36	1,3	41,84	2,1
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	0,08	2,8	0,00	0,2	0	0	19,6	0	8,8	1,64
132	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
71	Овощи	100	0,66	0,12	2,3	13,2	0	10,05	0	0	8,4	0	12	0,54
	Итого	550	21,52	35,24	57,2	630	2,5	0,46	60,3	9,61	67,66	1,7	74,84	5
обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,4	10,0	11,55	171,04	0,04	16,06	3,75	0	61,37	84,25	27,03	1,64
376	Сок	200	0	0	11	190	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
34	Хлеб	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,54
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	15	8,2	0,1	24	142,8	13,5	3,3
	Итого	600	11,02	11,9	52,35	518,24	0,11	16,36	3,75	5,29	71,63	94,9	64,53	2,44

Примечание:

Согласно п. 8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли: в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают