

Утверждаю:
Руководитель (директор) МБОУ «Чесменская СОШ
имени Гаврилова М.В.»


«28» сентября 2023 г.

Е.Г.Потемина.

*Примерное 10-ти дневное меню для школьников
возрастной категории 11 лет и старше*

0153

Меню разработано МБОУ «Чесменская 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»

375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	3,2	0	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08
	Пряник	50	1,0	3,08	1,58	65	0	0	0	0	0	0,1	0,02	0	0,2
	Итого	790	13,88	21,89	54,79	626,12	7,65	19,72	87,51	0,01	58,29	103,23	129,1	2,03	
57	Плов из отварного мяса	200	25,94	22,07	35,96	346	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,9	72,7	3,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0,04	1,30	0,01	0,0	122,0	14,00	90,00	0,56	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
	Овоши	100	1	0,04	2,3	21	6,50	2,06	0,05	0,01	2,00	0,6	0,00	1,02	
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	3,2	0	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08
	Пряник	50	1,0	3,08	1,58	65	0	0	0	0	0,1	0,02	0	0,2	
	Итого	800	28,01	23,33	56,05	564,02	8,87	3,11	44,71	1,43	300,61	317,73	244,7	4,75	
421	Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	0,084	0	0,01	-	28,73	10,11	54,65	1,05	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55	
	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00	
	Булочка домашняя	60	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0,0	0	0	0,01	1,08	0,00	0,04	
	Фрукт	120	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	5	8,2	0,1	10,8	142,8	8,4	0,2	
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08	
	Пряник	50	1,0	3,08	1,58	65	0	0	0	0	0,1	0,02	0	0,2	
	Итого	640	12,19	17,97	66,48	620,42	7,56	0	62,61	0,18	39,74	18,19	89,15	1,64	
182	Каша жидкая молочная вязкая (рисовая)	220	5,83	7,84	36,11	206,38	0,06	1,39	41,40	0,02	139,59	20,92	145,80	0,51	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2	
	Хлеб	1 шт	12,7	11,5	0,7	157	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукт	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
	Сыр (Российский, др.)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,0	132,0	5,25	75,00	0,15	
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08	
	Пряник	50	1,0	3,08	1,58	65	0	0	0	0	0,1	0,02	0	0,2	
	Итого:	480	13,08	13,74	68,81	502,6	6,51	6,8	92,2	5,59	282,66	173,69	234,2	1,1	

2 недели

Понедельник, завтрак

Второй завтрак

Второй завтрак

Вторник, завтрак

82/	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	0,97	3,75	0	12,88	84,25	10,00	0,54
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2
34	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
424	Булочка домашняя	60	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0,0	0	0	0,01	1,08	0,00	0,04
338	Фрукт	120	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	5	8,2	0,1	10,8	142,8	8,4	0,2

Второй завтрак

375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08
	Пряник	50	1,0	3,08	1,58	65	0	0	0	0	0,1	0,02	0	0,2
	Итого	930	8,01	9,51	46,93	690,26	7,53	2,04	62,94	0,18	349,41	359,99	140,92	1,44

Среда, завтрак

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	9,75	4,95	3,8	105	0,04	0,77	3,00	0	10,3	67,40	8,00	0,43
375	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2
34	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
424	Булочка домашняя	60	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0,0	0	0	0,01	1,08	0,00	0,04
71	Овощи	50	1	0,04	2,3	21	6,50	2,06	0,05	0,01	2,00	0,6	0,00	1,02

Второй завтрак

375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08
	Пряник	50	1,0	3,08	1,58	65	0	0	0	0	0,1	0,02	0	0,2
	Итого	980	16,53	17,01	92,38	901,93	6,48	19,16	3,62	5,47	7,28	18,8	15,0	0,44

Четверг, завтрак

202	Макаронные изделия отварные	180	4,79	4,59	30,62	254,04	0,06	0	21,0	0	12	36,85	13,79	0,8
181/3	Курица порционная с соусом	100/15	18,11	11,11	0,06	237,24	0,53	0,97	0,08	0,4	16,45	166,8	19,4	16,1
375	Чай с сахаром	200	0,2	2,00	14	28	0,02	0	0	0	34,00	0	0	0
34	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
424	Булочка домашняя	60	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0,0	0	0	0,01	1,08	0,00	0,04
132	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00

Второй завтрак

375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08
	Пряник	50	1,0	3,08	1,58	65	0	0	0	0	0,1	0,02	0	0,2
	Итого	865	27,73	27,17	73,18	835,8	8,11	12,97	89,68	0,94	82,71	204,73	37,89	27,74

Пятница, завтрак

95	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,08	46,32	292,5	0	0	1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2
375	Коглеты классические	75	14	23	5	280								
34	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	28	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
132	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
338	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	Фрукт	120	0,6	0,6	14,7	70,3	0,1	5	8,2	0,1	10,8	142,8	8,4	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08
	Пряник	50	1,0	3,08	1,58	65	0	0	0	0	0,1	0,02	0	0,2
	Итого	885	21,29	23,37	87,75	796,52	13,87	3,1	67,45	3,05	30,02	174,76	48,8	3,62

Второй завтрак

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