

Утверждаю:
руководитель (директор) МБОУ «Чеменская СОШ
имени Гаврилова М.В.»


Е.Г. Потемина.

«28» сентября 2023 г.

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

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»

Возрастная категория: 5-11 классы (11 лет и старше)

N реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
1 неделя																						
Понедельник																						
379	Каша «Дружба» молочная	220	6,96	9,86	13,82	275,11	0,12	0,16	0,16	2,2	8,3	257,3	86,7	2,75								
375	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08								
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								
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								
424	Булочка домашняя	100	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								
	Итого	700	17	27	88	814	8	8	68	3	22	410	100	3								
Вторник																						
436	Жаркое по-домашнему из кур	200	1,45	3,93	100,2	82	0,06	0,2	0,2	0,0	47,30	7,99	105,02	1,17								
376	Сок	200	0	0	11	190	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2								
34	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,55								
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								
	Итого	570	5	5	120	450	0,2	5	8	5	67	159	150	2								
Среда																						
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								
	Коглеты классические	100	14	23	5	280																
375	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,18	0,01	0,01	0,01	1,08	0,00	0,04								
34	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55								
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								
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								
	Итого	680	23	37	96	920	7	5	68	3	36	151	64	2								
Четверг																						
57	Плов из отварного мяса кур	200	25,94	22,07	35,96	346	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,9	72,7	3,7								
375	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								
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								

71	Овоши	100	1	0,04	2,3	21	6,50	2,06	0,05	0,01	2,00	0,6	0,00	1,02
	Итого	550	29	23	58	502	15	5	4	1	165	301	163	5

Пятница

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
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	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
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
424	Булочка домашняя	100	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
	Итого	680	18	26	112	817	2	67	67	5	49	163	100	2

2 недели

Понедельник

182	Капша жирная 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
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
209	Йогурт домашнее	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
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
15	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
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
	Итого	605	25	24	71	622	6	6	92	5	283	233	234	1

Вторник

82/181	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	100	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
	Итого	720	12	15	87	579	6	6	15	6	23	232	23	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	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
71	Овоши	100	1	0,04	2,3	21	6,50	2,06	0,05	0,01	2,00	0,6	0,00	1,02

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
	итого	840	18	11	77	542	13	26	14	5	30	227	31	2
Четверг														
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	0,46	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
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
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
	итого	675	26	27	59	772	7	6	92	1	73	347	43	17
Пятница														
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
	Когалеты классические	100	14	23	5	280								
375	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
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
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
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
	итого	660	24	37	86	852	13	5	76	3	25	145	32	1

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.