

Утверждаю:

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

*Примерное 10-ти дневное меню для школьников
возрастной категории 7-11 лет*

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»

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11 лет)

№	ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

1 неделя завтрак

понедельник

379		Каша «Дружба» молочная	200	6,32	8,96	12,56	250,1	0,12	0,16	0,16	2,2	8,3	257,3	86,7	2,75
377		Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	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
338		Фрукт	150	0,6	0,46	14,7	68,26	0,1	12	6,0	0,3	19,2	0,0	2,7	10,8
209		Яйцо домашнее	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157								
60		Кондитерские изделия	50	5	68	6,5	350	2,1	0	0	0,5	0	0	1	0,05
		Итого	667	27	98	50	1040	9	15	68	2	31	266	96	13
222		Пудинг из творога запеченный со сливочным молоком	150/20	11,8	8,76	29,2	389,60	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
382		Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	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
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
338/393		Фрукт	150	0,6	0,46	14,7	68,26	0,1	12	6,0	0,3	19,2	0,0	2,7	10,8
		Итого	680	23	26	115	1048	8	13	68	1	368	360	142	11
		среда													
229		Рыба тушеная в томате с овощами	200	9,75	4,95	3,8	105	0,04	0,77	3,00	0	10,3	67,40	8,00	0,43
128		Картофельное пюре	200	3,06	1,2	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	36,98	27,75	86,60	1,01
10		Салат из зеленого горошка	80	1,8	3,1	3,78	50,6	0,015	0	1,0	0,05	5	11,5	7	0,3
349		Компот из с/фр	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
	Итого	740	17	19	52	568	7	19	88	0	59	114	133	2

четверг

37	Плов из отварного мяса	200	25,94	22,07	35,96	446	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,9	72,7	3,7
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	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
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
71	Овощи	50	1	0,04	2,3	21								
338/393	Фрукт	180	2,26	0,76	28,5	141,76	0,1	12	6,0	0,3	19,2	0,0	2,7	10,8
	Итого	704	35	28	83	811	8	16	49	1	195	300	153	14

пятница

421	Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,02	8,7	35,31	274	0,08	0	0,01	-	28,73	10,11	54,65	1,05
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	10,0	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
338/393	Фрукт	180	2,26	0,76	28,5	141,76	0,1	12	6,0	0,3	19,2	0,0	2,7	10,8
	Итого	640	14	18	80	788	1	12	65	5	59	20	96	11

2 недели

понедельник

182	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,30	7,12	33,11	217,61	0,06	1,39	41,4	0,02	139,6	20,92	145,8	0,51
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	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	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,55
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
338/393	Фрукт	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,1	5	8,2	0,1	10,8	142,8	8,4	0,2
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
	Итого	640	21	21	119	843	0	7	88	0	413	191	351	2

вторник

436	Жаркое по-домашнему из говядины	200	1,45	3,93	100,2	82	0,06	0,2	0,2	0,0	47,30	7,99	105,02	1,17
375	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	28	0,00	0,3	0	0	34,00	0	0	0
34	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,00	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/ 393	Фрукт	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
71	Овощи	50	1	0,04	2,3	21								
	Итого	630	6	13	131	365	1	64	72	0	309	15	151	1
Среда														
39	Рагу из мяса кур	200	6,02	7,77	27,0	137,22	0,01	18,86	0,02	0	7	13	10	0,2
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	70,33	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
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/ 393	Фрукт	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6,0	0,3	19,2	0,0	2,7	10,8
	Итого	585	12	13	61	431	6	31	48	5	158	22	93	10
четверг														
202	Макаронны отварные	200	4,79	4,59	30,62	211,7	0,06	0	21,0	0	12	36,85	13,79	0,8
181/ 355	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
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	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
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/ 393	Фрукт	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6,0	0,3	19,2	0,0	2,7	10,8
	Итого	695	29	26	62	838	7	14	90	1	170	218	128	27
пятница														
268	Биточки (мясо)	100	8,97	7,21	8,21	135,21	0,06	3,1	0,05	0,09	14,3	171,2	24,6	2,34
95	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,75	4,06	38,6	243,8			1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2
349	Компот из с/фр	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	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
10	Салат из зеленого горошка	80	1,8	3,1	3,78	50,6	0,02	0	1,0	0,05	5	11,5	7	0,3
338/ 393	Фрукт	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,1	5	8,2	0,1	10,8	142,8	8,4	0,2
	Итого	760	19	23	93	761	13	8	72	3	45	328	63	4

Примечание:

Согласно п. 8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 ब्लода приотавливаются с использованием йодированной соли; в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении проводится искусственная С-витаминация готовых трельих ब्लод аскорбиновой кислотой. Препарат вводит в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блода не подогревают