

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«НОВОЕТКУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

457245 Челябинская область Чесменский район, п. Новоеткульский, ул. Школьная, 5

Тел.: 835169)57-3-31, E-mail: skola-etkul@mail.ru, ИНН:7443004582, КПП: 745801001

ОКАТО 75259840000, БИК:047501001, р./с: 407018100000010000076

Утверждаю:

Директор:

Чернышова Е.Г.

Страницы 07/11 от 06.09.2023г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьников

возрастная категория 7-11 лет

2023г-2024г

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

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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 завтрак

понедельник														
вторник														
70	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке или	60	1,0	0,04	2,3	21	0,015	0	1,0	0,05	5	11,5	7	0,3
	Салат из капусты	60	1,04	3,06	5,91	55,3	0,02	32,35		1,86	36,36	26,49	14,4	0,5
438	Плов с мясом	200	25,94	27,2	35,96	214,34	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,9	72,7	3,7
349	Компот из с//фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,58	0,02	0,01	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,05	0,58	3,6	0,18	8	26	5,6	0,44
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
	Йогурт	100	5,8	5,76	8	106,2	0,04	1,4	0,04	0	240	184	28,0	0,2
	Фрукт	120												
	Итого	755	39,37	38,52	80,93	631,86	2,49	34,34	43,71	3,25	217,97	344,72	167,7	4,83
113	Суп –лапша домашняя	200	5,8	2,78	19	119,6	0,086	6,88	97,6	0	13,8	54,6	20,8	0,86
215	Омлет натуральный	150	3,5	5,2	2,6	334,4	0,06	0,2	0,2	0,0	47,30	7,99	105,02	1,17
50	Зеленый горошек отварной консервированный	60	2,2	2,2	2,1	34,5	13,5	0,4	0,01	1,0	10,0	10,6	31,0	0,4
395	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0	0	0	34,00	0	0	0
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,55
14	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
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
	Итого	780	17,13	21,65	62,2	838,32	14,75	64,4	72,41	1,2	319,5	25,59	182,52	2,22

среда

25	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	1,5	5,10	8,83	87,22		8,15			23,48		16,33	0,72
	Капуста тушеная	150	3,56	5,46	15	123,27	0,03	52,88		1,68	57,85	40,17	19,91	0,8
36	Тфтели мясные	90/40	10,42	15,23	12,08	201,6	0,07	0,45	0,1	1,78	13,4	225	17,02	0,62
376	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	70,33	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
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

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 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

ОБЩАЯ ПИТАТЕЛЬНОСТЬ МЕНЮ .

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	39.37	38,52	80.93	631.86
2 день	11,33	18.87	43.2	718.72
3 день	22.83	29.95	73.68	709.82
4 день	24.5	34.71	95.48	759.39
5 день	28.25	16.24	128.7	803.1
6 день	17.89	20,54	77.97	703.22
7 день	32.77	18.73	136.1	892.75
8 день	28.79	33.55	74.55	818.62
9 день	31.16	25.97	98.28	911.18
10 день	20.0	22.05	88.94	807.41
Всего	256.89	259.13	897.83	7756.07
	1	1	3.5	