

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«НОВОЕКТУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

457245 Челябинская область Чесменский район, п. Новоекткульский, 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: *Е.Г. Чернышова* Чернышова Е.Г.

Справка выдана от 06.05.2023г

*Примерное 10-ти дневное меню для школьников
возрастная категория с 12 лет и старше*

2023г - 2024г

Возрастная категория: 5-11 классы (с 12 лет и старше)

| N рек. | 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 | Мг | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 1 неделя завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке или Салат из капусты | 80 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 0,015 | 0 | 1,0 | 0,05 | 5 | 11,5 | 7 | 0,3 | | | | |
| 438 | Плов с мясом | 250 | 25,94 | 27,2 | 35,96 | 354,4 | 2,4 | 1,7 | 1,1 | 1,2 | 41,6 | 285,9 | 72,7 | 3,7 | | | | |
| 349 | Компот из с/фр | 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 | | | | |
| 15 | 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 | | | | |
| | Итого | 635 | 33,57 | 32,76 | 80,13 | 686,72 | 2,49 | 34,34 | 43,71 | 3,25 | 217,97 | 344,72 | 167,7 | 4,83 | | | | |
| | | | | | | вторник | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Суп –лапша домашняя | 250 | 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 | 100 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 245,86 | 0,06 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 47,30 | 7,99 | 105,02 | 1,17 | | | | |
| 50 | Зеленый горошек отварной консервированный | 80 | 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 | 749,78 | 14,75 | 64,4 | 72,41 | 1,2 | 319,5 | 25,59 | 182,52 | 2,22 | | | | |
| среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с соленым огурцом | 100 | 1,5 | 5,10 | 8,83 | 87,22 | | 8,15 | | | 23,48 | | 16,33 | 0,72 | | | | |
| | Капуста тушеная | 200 | 3,76 | 5,46 | 46,03 | 284,27 | 0,03 | 52,88 | | 1,68 | 57,85 | 40,17 | 19,91 | 0,8 | | | | |
| 36 | Тефтели мясные | 100/40 | 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 | | | | |
| | Итого | 690 | 21,93 | 26,19 | 80,71 | 739,02 | 1,91 | 60,78 | 41,0 | 9,0 | 258,51 | 338,56 | 187,43 | 4,32 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 245 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100/40 | 25.1 | 20.1 | 4.3 | 170.0 | 0,04 | 0,77 | 3,00 | 0 | 10,3 | 67,40 | 8,00 | 0,43 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 6,55 | 8,5 | 44,03 | 226,09 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | 0 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 |
| 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 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 10,0 | 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 |
| | Итого : | 600 | 34.82 | 37.87 | 79.45 | 672.5 | 7.65 | 34.12 | 87.51 | 0.01 | 70.25 | 103.23 | 192.1 | 2.93 |

пятница

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 54 | Салат из свежлы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 0,01 | 3,04 | 0,9 | 26 | 29 | 15 | 0,9 | |
| 304 | Рис отварной | 200 | 8,73 | 14,61 | 75,0 | 397,96 | 0,58 | | 0,13 | 1 | 140,76 | 392,09 | 115,22 | 3,59 |
| 268 | Куры тушеные в соусе | 100/40 | 16,10 | 10,21 | 8,21 | 135,21 | 0,063 | 3,1 | 0,05 | 0,09 | 14,3 | 171,2 | 24,6 | 2,34 |
| 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 |
| | 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 |
| | Яблоко | 120 | 0,52 | 0,2 | 13,7 | 62,4 | 0,1 | 12 | 6,0 | 0,3 | 19,2 | 0,0 | 2,7 | 10,8 |
| | Итого: | 805 | 36.52 | 29.44 | 122.6 | 963.34 | 7.20 | 19.55 | 49.69 | 0.57 | 313.51 | 612.62 | 322.52 | 18.38 |

2 неделя

понедельник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| 268 | Биточки (мясо) | 100/40 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 183,00 | 0,063 | 3,1 | 0,05 | 0,09 | 14,3 | 171,2 | 24,6 | 2,34 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 325,06 | | | 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 |
| | 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 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0 | 59,00 | 0,00 | 1 | 0,00 | 2 | 0,00 |
| | Итого | 600 | 17.89 | 20,54 | 77.97 | 784.48 | 13,86 | 3.28 | 63.86 | 2.88 | 30.02 | 174.76 | 48,8 | 3,62 |

вторник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 204 | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 16,6 | 8,7 | 89,9 | 274,0 | 0,084 | 0 | 0,01 | | 28,73 | 10,11 | 54,65 | 1,05 |
| 237 | Запеканка из творога со стуженным молоком | 100/20 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | | 226,4 | 344,91 | 48,92 | 0,84 |
| 376 | 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 |
| | 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 |
| | 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 | 690 | 32.77 | 18.73 | 136.1 | 892.75 | 6.67 | 64.84 | 17.14 | 5.67 | 472.6 | 359.74 | 120.57 | 2.23 |

| | | среды | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 80 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 0,015 | 0 | 1,0 | 0,05 | 5 | 11,5 | 7 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке или Салат из капусты | 100 | 1,04 | 1,06 | 5,91 | 55,3 | 0,02 | 32,35 | | 1,86 | 36,36 | 26,49 | 14,4 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| 436 | Жаркое по домашнему | 240 | 23,23 | 21,0 | 34,92 | 422,9 | 0,13 | 9,5 | 35,2 | 0 | 25 | 230 | 45 | 3,4 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0 | 59,00 | 0,00 | 1 | 0,00 | 2 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 600 | 30,92 | 33,05 | 72,72 | 805,62 | 6,48 | 19,16 | 3,62 | 5,47 | 7,28 | 18,8 | 15,0 | 0,44 | | | | | | | | | | | |
| | | четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет с растительным маслом | 100 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 143,2 | 0,02 | 3,01 | 97,2 | 0 | 16 | 29 | 13 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макаронны отварные | 200 | 7,07 | 9,66 | 48,62 | 282,26 | 0,06 | 0 | 21,0 | 0 | 12 | 36,85 | 13,79 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| 20 | Куры тушеные с соусом | 100/40 | 18,11 | 11,11 | 0,06 | 279,58 | 0,53 | 0,97 | 0,08 | 0,46 | 16,45 | 166,5 | 19,4 | 16,1 | | | | | | | | | | | |
| 395 | Кофейный напиток | 200 | 1,99 | 2,00 | 22,40 | 122,74 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 34,00 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 690 | 31,26 | 31,04 | 82,68 | 935,0 | 7,02 | 0,97 | 25,68 | 0,69 | 67,46 | 216,23 | 40,19 | 17,24 | | | | | | | | | | | |
| | | пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Каша «Дружба» молочная | 250 | 6,32 | 8,96 | 12,56 | 250,1 | 0,12 | 0,16 | 0,16 | 2,2 | 8,3 | 257,3 | 86,7 | 2,75 | | | | | | | | | | | |
| 17 | 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 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| 453 | Булочка домашняя | 50 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 | 0,07 | 0,0 | 0 | 0 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 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 | 702 | 20,0 | 22,45 | 85,14 | 778,08 | 6,58 | 15,47 | 48,76 | 2,68 | 162,62 | 272,93 | 168,04 | 13,88 | | | | | | | | | | | |

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 вводит 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 | 33.57 | 32.76 | 80.13 | 686.72 |
| 2 день | 17.13 | 21.65 | 62.2 | 749.78 |
| 3 день | 22.03 | 29.95 | 84.51 | 778.82 |
| 4 день | 34.82 | 37.87 | 79.45 | 672.5 |
| 5 день | 35.42 | 32.04 | 128.7 | 902.54 |
| 6 день | 17.89 | 20.54 | 77.97 | 784.48 |
| 7 день | 32.77 | 18.73 | 136.1 | 892.75 |
| 8 день | 30.92 | 33.05 | 72.72 | 805.62 |
| 9 день | 31.26 | 31.04 | 82.68 | 935.0 |
| 10 день | 20.0 | 22.45 | 85.14 | 778.08 |
| Всего | 275.81 | 280.08 | 889.6 | 7180.54 |
| | 1 | 1 | 3 | |