

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЕГКУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

457245 Челябинская область, Чеменский район, п. Новоегкульский, ул.Школьная, 5 Тел.: 835169)98-3-48, E-mail: skola-ekul@mail.ru,
ИНН:74443004582,КПП:745801001 ОКАТО 75259840000, БИК:047501001, р./с: 40701810000001000076



Утверждено:
Директор:

/ Е.Г. Чернышова

Приказ № 62 от
« 12 » января 2022 г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьников
возрастной категории 1-4 класс

Меню разработано Управлением образования Чеменского муниципального района в соответствии с требованиями:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2008 год;

- 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)

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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																					
204	Макаронные изделия с твертым сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	0,084	0	0,01	-	28,73	10,11	54,65	1,05							
349	Компот из с/фр Хлеб	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04							
		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	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00							
38	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44,0	30,75	1,08							
	Итого	520	13,27	18,15	75,10	590,82	7,56	0	62,61	0,18	64,02	62,19	119,90	2,72							
						вторник															
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	50	2,2	2,2	2,1	34,5	13,5	0,4	0,01	1,0											
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	580	11,33	20,14	25,88	702,62	14,75	64,4	72,41	1,2	319,5	25,59	182,52	2,22							
						среда															
245	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	9,13	2,54	63,0	0,04	0,77	3,00	0	10,3	67,40	8,00	0,43							

694	Картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25	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
43	Салат из капусты	80	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	6,25			37,37	44,0	30,75	1,08
	Итого	490	13,76	24,68	63,17	627,07	7,68	25,97	87,51	0,01	95,66	147,23	159,85	3,11

четверг

70	Орехи свежие (или соленые) в нарезке	50	1,0	0,04	2,3	21	0,015	0	1,0	0,05	5	11,5	7	0,3
438	Пилов с мясом	200	25,94	22,07	35,96	446	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,9	72,7	3,7
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
	Итого	515	37,01	29,33	70,05	774,02	8,87	3,11	44,71	1,43	300,61	317,73	244,7	4,75

пятница

16	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
17	Чай с лимоном	200/	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
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
	Яблоко свежее	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	593	9,95	18,47	42,86	535,72	7,62	15,36	68,76	2,68	31,61	266,6	95,04	13,67

2 неделя

понедельник

268	Биточки (мясо)	80	8,97	7,21	8,21	135,21	0,063	3,1	0,05	0,09	14,3	171,2	24,6	2,34
165	Каша гречневая расыпчатая	150	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	3,6	0,18	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	490	21,14	20,54	77,97	655,43	13,87	3,1	67,45	3,05	30,02	174,76	48,8	3,62

вторник

237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	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
14	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
38	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44,0	30,75	1,08
	Итого	510	19,53	19,93	69,71	757,42	7,58	8,29	62,94	0,18	373,69	403,99	171,67	2,52
среда														
137	Рагу из овощей с мясом птицы	200	6,02	7,77	27,0	137,22	0,01	18,86	0,02	0	7	13	10	0,2
376	Чай	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
453	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
	Итого	510	15,93	16,23	89,68	577,53	6,48	19,16	3,62	5,47	7,28	18,8	15,0	0,44
четверг														
688	Макаронны отварные	150	4,79	4,59	30,62	211,7	0,06	0	21,0	0	12	36,85	13,79	0,8
20	Курица порционная с соусом	50/15	18,11	11,11	0,06	237,24	0,53	0,97	0,08	0,46	16,45	166,8	19,4	16,1
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	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
	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	595	27,73	27,17	73,18	809,56	8,11	12,97	89,68	0,94	82,71	204,73	37,89	27,74
пятница														
168	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,30	7,12	33,11	217,61	0,06	1,39	41,40	0,02	139,59	20,92	145,80	0,51
376	Чай	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
15	Сыр (Российский,	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

др.)																		
Груша свежая	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,1	5,0	8,2	0,1	10,8	142,8	8,4	0,2					
Итого:	640	12,55	13,02	65,81	506,16	6,51	6,8	92,2	5,59	282,66	173,69	234,2	1,1					

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