

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ,  
«НОВОСТУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

457245 Челябинская область Чесменский район, п. Новостульский, ул. Школьная, 5 Тел.: 835169)98-3-48, E-mail: skola-ekul@mail.ru,  
ИНН:74443004582,КПП:745801001 ОКАТО 75259840000, БИК:047501001, р/с: 4070181000000010000076



Утверждаю  
Директор

/ Е.Г. Чернышова

Приказ № 2 от 13.01.2022г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьников  
возрастная категория 5-11 класс

Использован сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. Пермь 2001г.  
Технологические карты по сборнику рецептов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под редакцией МогильногоМ.П.2007г.



	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	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>12,25</b>	<b>9,77</b>	<b>55,62</b>	<b>451,55</b>	<b>0,154</b>	<b>0,3</b>	<b>0,10</b>	<b>5,29</b>	<b>38,99</b>	<b>20,75</b>	<b>92,15</b>	<b>1,8</b>
<b>2 недели</b>														
<b>понедельник</b>														
206	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	5,95	121,5		33,75	100,5	36,25	1,85
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>11,62</b>	<b>6,82</b>	<b>40,65</b>	<b>343,98</b>	<b>6,45</b>	<b>4,1</b>	<b>3,99</b>	<b>5,51</b>	<b>30,34</b>	<b>28,41</b>	<b>10,88</b>	<b>0,63</b>
<b>вторник</b>														
646	Плов из птицы	200	24,5	28,97	40,89	426,94	0,08	1,26	60,0		56,38	249,13	59,38	2,74
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>27,61</b>	<b>30,04</b>	<b>71,95</b>	<b>628,36</b>	<b>7,53</b>	<b>2,04</b>	<b>62,94</b>	<b>0,18</b>	<b>349,41</b>	<b>359,99</b>	<b>140,92</b>	<b>1,44</b>
<b>среда</b>														
299	Каша пшенная	200	8,4	9,47	47,34	216,47	0,06	41,4	23,1		139,8	20,9	145,8	0,51
	Коллета	80	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1		29	137	20	1,9
348	Соус томатный	40	1,16	4,2	8,01	89,0	0,01	0,18	0,09	0,32	21,02	19,72	2,74	0,15
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
	<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>26,53</b>	<b>28,34</b>	<b>87,85</b>	<b>709,32</b>	<b>6,52</b>	<b>41,97</b>	<b>49,89</b>	<b>5,79</b>	<b>190,09</b>	<b>182,34</b>	<b>173,54</b>	<b>2,80</b>
<b>четверг</b>														
694	Картофельное пюре	200	3,06	1,2	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	27,75	86,60	1,01
643	Птица, тушенная в соусе	40/80	10,0	10,0	2,33	168,75	0,06	0,54	43,0		91,11	14,77	23,9	1,77
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	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>19,66</b>	<b>17,19</b>	<b>63,43</b>	<b>636,45</b>	<b>0,19</b>	<b>0,84</b>	<b>54,0</b>	<b>5,29</b>	<b>113,3</b>	<b>62,26</b>	<b>75,19</b>	<b>3,32</b>
<b>пятница</b>														
168	Каша рисовая	200	5,30	7,12	33,11	217,61	0,06	1,39	41,40	0,02	139,5	20,92	145,8	0,51
	Молочная вязкая	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>11,9</b>	<b>12,62</b>	<b>64,17</b>	<b>455,43</b>	<b>13,41</b>	<b>1,49</b>	<b>46,0</b>	<b>5,49</b>	<b>139,8</b>	<b>25,54</b>	<b>150,8</b>	<b>0,75</b>
<b>суббота</b>														

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

по 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

3. Для разнообразия меню супы меняем: рассольник ленинградский, борщ с капустой и картофелем со сметаной, суп картофельный с горохом, суп картофелевый с макаронными изделиями. Булочки заменяем на кондитерские изделия.

N реп.	Применение наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>I неделя завтрак</b>																		
<b>понедельник</b>																		
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,0	1,19	44,38	53,25	26,25	1,19				
88	Щи из свежей капусты с	250	0,8	3,14	6,04	64,98	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	23,69	5,88	0,39				
42	Суп из рыбных консервов	250	6,89	6,72	11,47	133,8	0,1	9,11	15,0		45,3	176,53	47,35	7,26				