

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЕТКУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

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



Утверждено:
Директор

[Signature]

/ Е.Г. Чернышова

Приказ № 2 от 13.01.2022 г.

**Примерное 10-ти дневное меню для школьников
возрастной категории 5-11 класс (дети на подвозе)**

№ п/п	Наименование блюда (с указанием основных ингредиентов)	Количество (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)
1	Пшеница	100	346	2,34	11,2	68,6
2	Курица	100	166	3,9	16,62	4,78
3	Молоко	100	50	0,00	0,04	1,08
4	Яйцо	100	142,52	1,82	14,63	18,63
5	Сметана	100	225,12	6,87	0,76	0,06
6	Сыр	100	12,78	0,5	0,00	0,00
7	Хлеб	100	246	2,34	11,2	68,6
8	Масло	100	900	0,04	0,00	0,00
9	Сахар	100	43,39	2,66	0,00	0,00
10	Соль	100	5,0	0,2	0,00	0,00

№ рецеп.	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

понеделник														
294	Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,02	8,7	35,31	274	0,084		0,01		28,73	10,11	54,65	1,05
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	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
	Итого	450	12,19	9,77	66,37	475,42	7,56	0	3,61	0,18	38,74	18,19	87,15	1,64
215	Омлет натуральный	200	3,5	5,2	2,6	334,4	0,06	0,2	0,2	0,0	47,30	7,99	105,02	1,17
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	10,00	7,0	32,5	0,55
	Всего :	450	6,77	6,27	22,9	511,95	0,13	0,5	0,2	5,29	957,56	18,63	142,52	1,82

Среда

304	Рис отварной	200	11,64	19,48	10,0	396,94	0,78	-	0,18	2,0	187,68	522,78	153,62	4,78
486	Рыба тушеная в томатном соусе	80	15,72	8,9	7,4	170,0	0,06	1,91	221,2		31	146	39	0,7
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	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
	Итого	530	30,47	29,37	48,46	768,36	7,31	1,91	224,9	2,18	228,68	676,86	225,12	6,07

четверг

688	Капша ячневая	200	4,79	4,59	30,62	211,7	0,06	0	21,0	0	12	36,85	13,79	0,8
268	Котлета мясная	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
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
	Итого	530	17,03	12,87	59,13	524,46	6,52	3,4	24,65	5,56	26,57	212,77	43,39	2,66

пятница

	Пирожки с мясом	200	11,2	23,8	21,83	338,7								
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
	Итого:	400	11,4	23,8	35,83	409,03	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2

2 неделя

понедельник														
268	Котлета мясная	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	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 Хлеб	200 50	0,04 3,07	0,00 1,07	24,76 6,3	94,20 107,22	6,40 0,07	0 0	3,6 0	0,18 0	0,01 10,0	1,08 7,0	0,00 32,5	0,04 0,55
	Итого:	530	17,83	12,34	77,87	580,43	6,53	3,1	4,65	2,87	30,01	180,68	79,3	4,13
вторник														
237	Запеканка из творога со стученным 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
376	Чай Хлеб	200 50	0,20 3,07	0,00 1,07	14,00 6,3	70,33 107,22	0,00 6,40	0,3 0	0,00 3,6	5,29 0,18	0,26 0,01	3,64 1,08	5,0 0,00	0,2 0,04
	Итого:	440	15,07	9,83	49,5	567,15	6,49	1,04	3,93	5,47	226,67	349,63	53,92	1,44
среда														
438	Плов с мясом птицы	200	25,94	22,07	35,96	446	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,9	72,7	3,7
376	Чай Хлеб	200 50	0,20 3,07	0,00 1,07	14,00 6,3	70,33 107,22	0,00 6,40	0,3 0	0,00 3,6	5,29 0,18	0,26 0,01	3,64 1,08	5,0 0,00	0,2 0,04
	Итого:	450	26,21	23,14	56,26	623,55	8,8	2,0	4,7	6,66	41,87	29,62	77,7	3,94
четверг														
688	Макаронь отварные	200	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
376	Чай Хлеб	200 50	0,20 3,07	0,00 1,07	14,00 6,3	70,33 107,22	0,00 6,40	0,3 0	0,00 3,6	5,29 0,18	0,26 0,01	3,64 1,08	5,0 0,00	0,2 0,04
	Итого:	515	26,17	16,77	44,98	626,49	6,99	1,27	24,68	5,93	28,72	292,52	38,19	17,1
пятница														
451	Пирожки с капустой	200	9,2	4,4	63,6	326,4	-	-	-	-	-	-	-	-
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
	Итого:	400	9,2	4,4	77,6	396,73	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2

Примечание:

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