

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЕТКУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

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


УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Новоееткульская СОШ»
Е.Г.Чернышова
«31» августа 2020 г.

Примерное десятидневное меню
для обучающихся 5-11 классов
на 2020-2021 учебный год

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. Пермь 2001г.

Технологические карты по сборнику рецептур «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.», под редакцией Могильного М.П.2007г

N реп.	Прием пищи, 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
1 неделя завтрак														
понедельник														
204	Макаронные изделия с тертым сыром	210	9.02	8.7	35.32	274	0.084	-	0.01	-	28.73	10.11	54.65	1.05
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
	Итого	450	12,25	9.77	55.62	451.55	0.154	0.3	0.10	5.29	38.99	20.75	92.15	1.8
вторник														
42	Суп рыбный из консервов	250	6.89	6.72	11.47	133.80	0.1	9.11	15.0	-	45.3	176.53	47.35	7.26
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
	Итого	500	10.16	7.79	31.77	311.35	0.17	9.41	15.0	5.29	55.56	187.17	84.85	8.01
среда														
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,75	4,06	38,6	243,8	--	-	1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2
643	Птица, тушенная в соусе	50	10.0	10.0	2,33	100	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
	Итого	500	19.02	15.13	61.23	521.35	0.13	0.84	44.2	7.89	116.07	26.81	83.6	3.72
четверг														
436	Жаркое по домашнему с птицей	220	17.21	4.67	13.72	250.0	0.21	8.97	2.44		31.10	337.0	65.7	4.03
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	450	20.48	5.74	34.02	427.55	6.61	9.27	6.04	5.47	31.37	341.72	70.7	4,27

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
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	450	9,59	10.03	32.86	427.65	6.52	0.46	3.76	7.67	8.57	262.02	91.7	2.99
2 неделя														
понедельник														
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
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	450	4.07	4.21	26.34	242.53	6.45	4.1	3.99	5.51	30.34	28.41	10.88	0.63
вторник														
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
349	Компот из с/ф	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
	Итого	450	27.61	30.04	71.95	628.36	7,53	2,04	62,94	0,18	349,41	359,99	140,92	1,44
среда														
694	Картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	27,75	86,60	1,01
534	Капуста тушеная	60	3.6	5.94	16.56	135.0	0.03	40.32	0.17	0.15	46.63	15.35	31.15	0.59
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
	Итого	500	10.45	12.41	65.32	538.80	6.58	58.97	28.91	5.94	104.9	67.54	125.49	1.99
четверг														
137	Рагу из овощей с мясом птицы	230	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
	Итого	500	9.29	8.84	47.3	314.77	6.41	19.16	3.62	5.47	7.27	17.72	15.0	0.44
пятница														
168	Каша рисовая молочная вязкая	200	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
	Итого:	450	8.57	8.19	53.41	395.16	6,46	1.69	46.0	5.49	139.86	25.54	150.8	0.75

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