**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«НОВОЕТКУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

457245 Челябинская область Чесменский район, п. Новоеткульский, ул.Школьная, 5

Тел.: 835169)57-3-31, Е-mail: [skola-etkul@mail.ru](mailto:skola-etkul@mail.ru), ИНН:7443004582,КПП:745801001

ОКАТО 75259840000, БИК:047501001, р./с: 40701810000001000076

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

***Примерное 10-ти дневное меню для школьников  
возрастная категория 7-11 лет***

***01.02.2025г***

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 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** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из б/коч. капусты | 80 | 1 | 5.0 | 9.0 | 87.0 | 0.02 | 32.35 |  | 1.86 | 36.36 | 26.49 | 14.4 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Плов из птицы | 250 | 25.44. | 22.2. | 45.06. | 471.34. | 2.4 | 1.7 | 1.1 | 1.2 | 41.6 | 285.9 | 72.7 | 3.7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | Компот из с//фруктов | 200 | 1.22 | 0,00. | 32,06. | 133,20. | 0.01 | 0,58 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 21,3. | 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** | **595** | **33.75** | **32.7** | **107.0** | **853** | **2.49** | **34.34** | **43.71** | **3.25** | **217.97** | **344.72** | **167.7** | **4,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 2.43. | 4.12. | 100.0 | 82.83. | 0,086 | 6,88 | 97,6 | 0 | 13,8 | 54,6 | 20,8 | 0,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 19.4 | 14.0 | 85.3 | 521.0 | 0.084 | 0 | 0.01 |  | 28.73 | 10.11 | 54.65 | 1.05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 395 | Кофейный напиток | 200 | 3,40. | 3,00. | 16,40. | 101,00. | 13,5 | 0,4 | 0,01 | 1,0 | 10,0 | 10,6 | 31,0 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 21.0 | 107,22. | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 34,00 | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,06. | 8,20. | 0,10. | 75.0 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 10,00 | 7,0 | 32,5 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Фрукт (апельсин) | 80 | 1,3 | 0,4 | 8.0 | 38,4 | 1,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1 | 0,00 | 2 | 0,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **690** | **28.61** | **30,51** | **230.7** | **925.22** | **14,75** | **64,4** | **72,41** | **1,2** | **319,5** | **25,59** | **182,52** | **2,22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | 730 | 23.56. | 24.49. | 164.31. | 642.65. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **среда** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат из картофеля с соленым огурцом | 80 | 3.0 | 5.10 | 6.03 | 84.22 |  | 8.15 |  |  | 23.48 |  | 16.33 | 0.72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 708 | Капуста тушеная | 200 | 3.56 | 5.46 | 15 | 135.2 | 0.03 | 52.88 |  | 1.68 | 57.85 | 40.17 | 19.91 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 462 | Тефтели мясные | 90/50 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.0 | 0.07 | 0.45 | 0.1 | 1.78 | 13.4 | 225 | 17.02 | 0.62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 5,20 | 1,00 | 8,00 | 70,03 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 5,29 | 0,26 | 3,64 | 5,0 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21 | 107,22 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 10,0 | 7,0 | 32,5 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **678** | **18.75** | **26.86** | **62.21** | **597.64** | **1.9** | **57.74** | **39.1** | **8.95** | **227.51** | **298.06** | **167.43** | **3.12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из б/коч. капусты | 80 | 1.02 | 5.02 | 9.0 | 87.05 | 0.02 | 32.35 |  | 1.86 | 36.36 | 26.49 | 14.4 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 486 | Рыба тушеная в томате с овощами | 90/80 | 16.1 | 9.1 | 7.03 | 170.0 | 0,04 | 0,77 | 3,00 | 0 | 10,3 | 67,40 | 8,00 | 0,43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3.93 | 5.44 | 27.32 | 183.0 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | 0 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | Компот из с/фр | 200 | 1.22 | 0,00. | 32,06. | 133,20. | 6,40 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21 | 107,22 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 10,0 | 7,0 | 32,5 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **700** | **25.4.** | **20.63** | **96.61** | **680.14** | **7.65** | **34.12** | **87.51** | **0.01** | **70.25** | **103.23** | **192.1** | **2.93** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **пятница** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 6 | 8,1 | 93,8 | 0,01 | 3,04 | 0,9 |  | 26 | 29 | 15 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Рис отварной | 200 | 12 | 20 | 100.0 | 594 | 0.58 |  | 0.13 | 1 | 140.76 | 392.09 | 115.22 | 3.59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 100 | 4 | 16 | 3 | 197 | 0.063 | 3.1 | 0.05 | 0.09 | 14.3 | 171.2 | 24.6 | 2.34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4.0 | 4.0 | 18.0 | 118.0 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.0 | 122.0 | 14.00 | 90.00 | 0.56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21.0 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Яблоко | 120 | 1.0 | 1.0 | 15.0 | 70.0 | 0.1 | 12 | 6.0 | 0.3 | 19.2 | 0.0 | 2.7 | 10.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **750** | **32.17** | **48.07** | **165.1** | **1180.2** | **7.20** | **19,55** | **49.74** | **0.66** | **313,51** | **612.62** | **322.52** | **18.38** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **понедельник** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | Котлета (мясо) с соусом | 100/6 | 12 | 18 | 10 | 258.00 | 0.063 | 3.1 | 0.05 | 0.09 | 14.3 | 171.2 | 24.6 | 2.34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6 | 4,06 | 38,6 | 243,8 |  |  | 1,2 | 2,6 | 14,7 | 1,4 | 22,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 648 | Кисель из концентрата п/лодовоягодного | 200 | 1.2 | 0 | 29 | 122 | 6,40 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21.0 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | 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 :** | **615** | **25.75** | **27.56** | **98.6** | **785,62** | **13,86** | **3.28** | **63.86** | **2.88** | **30.02** | **174,76** | **48,8** | **3,62** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **вторник** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 113 | Суп –лапша домашняя | 250 | 3 | 3 | 3 | 113 | 0,086 | 6,88 | 97,6 | 0 | 13,8 | 54,6 | 20,8 | 0,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 237 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100 | 28 | 18 | 32 | 280 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |  | 226,4 | 344,91 | 48,92 | 0,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,03 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 5,29 | 0,26 | 3,64 | 5,0 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин или мандарин | 80 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38 | 0,1 | 63,8 | 13,2 | 0,2 | 217,2 | 0 | 12 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **680** | **35.37** | **22.27** | **79** | **598.22** | **6.67** | **64.84** | **17.14** | **5.67** | **472.6** | **359.74** | **120.57** | **2.23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **среда** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 0,015 | 0 | 1,0 | 0,05 | 5 | 11,5 | 7 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 436 | Жаркое по домашнему | 230 | 28,1 | 8,3 | 22,2 | 265 | 0,13 | 9,5 | 35,2 | 0 | 25 | 230 | 45 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4.0 | 4.0 | 18.0 | 118.0 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.0 | 122.0 | 14.00 | 90.00 | 0.56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,06. | 8,20. | 0,10. | 75.0 | 1,00 | 0 | 59,00 | 0,00 | 1 | 0,00 | 2 | 0,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого :** | **550** | **36.23.** | **21.61** | **63.6** | **586.22** | **6,48** | **19,16** | **3,62** | **5,47** | **7,28** | **18,8** | **15,0** | **0,44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **четверг** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 9,3 | 94 | 0,02 | 3,01 | 97,2 | 0 | 16 | 29 | 13 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 13 | 14 | 86 | 526 | 0,06 | 0 | 21,0 | 0 | 12 | 36.85 | 13.79 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 301 | Птица тушеная с соусом | 95/85 | 18.11 | 15.11 | 4.06 | 221.24 | 0.53 | 0.97 | 0.08 | 0.46 | 16.45 | 166.5 | 19.4 | 16.1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,40. | 3,00. | 16,40. | 101,00. | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 34,00 | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | 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:** | **675** | **41.96** | **44,81** | **64.74** | **1104.04** | **7.02** | **0,97** | **25.68** | **0,69** | **67.46** | **216.23** | **40.19** | **17,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **пятница** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297 | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,32 | 8,96 | 43 | 284 | 0,12 | 0,16 | 0,16 | 2,2 | 8,3 | 257,3 | 86,7 | 2,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/8 | 5,20 | 1,00 | 8,00 | 70,33 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 5,29 | 0,26 | 3,64 | 5,0 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 449 | Оладьи с повидлом | 100 | 9.05 | 6.11 | 46.15 | 270.0 | 0,07 | 0,0 | 0 | 0 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Яблоко | 120 | 0,3 | 0,2 | 34 | 62,4 | 0,1 | 12 | 6,0 | 0.3 | 19,2 | 0,0 | 2,7 | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **678** | **23.94** | **17.34** | **152.15** | **793.95** | **6.58** | **15,47** | **48.76** | **2,68** | **162.62** | **272.93** | **168.04** | **13,88** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого среднее значение за десять дней** |  | **30** | **29** | **112** | **810** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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