

Утверждаю
Директор МБОУ
«Сухо-Чемровская СОШ»
_____/Ленкина Т.Н./
«__» _____ 2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПРИМЕРНОЕ)

МБОУ «Сухо-Чемровская средняя общеобразовательная школа»
Алтайский край Целинный район с. Сухая Чемровка
Ул. Молодёжная 1
Тел. 8-(385-96)31-3-87

Сезон: *осенне-зимне-весенний.*

Возрастная категория: *7 лет – 17 лет*

Масса порции	Пищевые вещества			Эн.Цен	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

№п/п № рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7 - 17 лет	Б	Ж		У	7-11 лет	В1	С	А	Е	Са	Р
1 день	Завтрак													
№268	Биточки мясные	80	8,38	10,2	9,15	104,3	0,05	0,57	0	0	29,14	1,98	30,83	1,5
№304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,60	2,61	61,5	19,01	0,53
№349	Компот из смеси сухофруктов + вит. С	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	0	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46,76	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
338	Яблоки свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,0	0	0,34	27,2	18,7	15,3	3,74
	Итого	620	17,84	17,10	123,75	633,03	0,19	18,37	27	1,5	73,99	170,58	108,14	7,97
2 день	Завтрак													
№278	Тефтели	80	13,3	4,38	9,38	139,2	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
№171	Каша гречневая	150	11,87	5,47	53,12	231,86	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
№360	Чай	200	0,10	0	29,06	145,08	0	20,0	0	0,67	52,0	82,67	30,0	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46,76	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
338	Апельсины свежие	200	2,56	0,56	23,15	108,16	0,11	171,44	0	0,56	97,15	68,37	53,15	0,85

Масса порции	Пищевые вещества			Эн.Це н	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

	Итого:	650	31,78	10,91	138,86	671,06	1,38	195,54	42,85	2,24	239,7	406,89	140,75	6,75
3 день	Завтрак													
№181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,6	17,06	0,26
№14	Масло сливочное	10	0,20	14,4	0,26	65,72	0	0	80,0	0,20	4,80	6,0	0	0
№15	Сыр порциями	15	4,64	5,90	0	71,66	0,01	0,04	52,0	0,10	176,00	100	7,0	0,20
№389	Сок	200	1,5		22,8	97,1	0,0	14,8		0,5	34,7	36,0	12,0	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,232	0,48	45,98	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
ПР	Сдоба обыкновенная	100	7,66	4,72	26,88	262,00	0,07	0	13,0	0,26	11,00	37,00	14,5	0,69
	Итого	545	22,21	29,47	89,30	726,91	0,16	0,67	177,7	1,18	347,24	309,53	63,49	3,72
4 день	Завтрак													
№294	Котлета рубленая из птицы	80	12,16	10,88	0,96	189,76	0,06	0,16	16	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
№171	Каша пшённая	150	3,25	3,73	6,01	231,86	0,04	0,26	0	0	21,69	155,68	32,0	2,15
№379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46,76	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
338	Бананы	170	2,56	0,86	32,3	160,66	0,068	17,0	0	0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
	Итого:	640	22,42	13,96	100,05	770,36	0,178	37,36	22	2,04	127,82	411,35	156,07	14,94
5 день	Завтрак													
№267	Шницель	80	9,87	17,33	1,07	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87

Масса порции	Пищевые вещества			Эн.Це н	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

№309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,9	0,06	0	0	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75
№349	Компот из смеси сухофруктов + вит. С	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	0	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46,76	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
338	Груши свежие	180	0,72	0,55	17,64	81,91	0,05	9,00	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,15
	Итого:	630	20,80	26,18	108,48	757,62	0,25	10,07	4,67	4,16	95,77	291,7	98,77	8,97
6 день	Завтрак													
№266	Бифштекс	80	21,32	9,93	0,87	139,2	0,08	1,0	20,0	0,12	40,0	143,33	20,0	3,34
№ 198	Бобовые отварные с маслом	150	4,4	3,39	2,04	109,7	1,66	5,36	47,36	0,21	54,64	109,93	38,14	1,29
№379	Кофейный напиток на молоке	200	3,67	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46,76	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
338	Яблоки свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,0	0	0,34	27,2	18,7	15,3	3,74
	Итого:	620	30,45	14,5	72,78	516,22	1,85	24,16	67,36	1,23	136,88	360,36	116,44	10,57
7 день	Завтрак													
№294	Котлеты, рубленные из птицы	80	12,16	10,88	0,96	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
№304	Рис отварной	150	3,08	2,33	19,13	210,11	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
№376	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0	20,0	0	0,67	52,0	82,67	30,0	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,60	17,4	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
338	Апельсины свежие	200	2,56	0,56	23,15	108,16	0,11	171,44	0	0,56	97,15	68,37	53,15	0,85

Масса порции	Пищевые вещества			Эн.Це н	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

	Итого:	650	20,54	14,27	90,02	751,17	1,35	195,35	49,15	2,94	227,20	322,19	137,25	6,89
8 день	Завтрак													
№268	Котлет сочная	80	8,38	10,2	9,15	104,3	0,05	0,57	4,67	0	29,14	1,98	30,83	1,5
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0	0	0	14,60	210,0	140,0	5,01
№349	Чай	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	0	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46,76	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
338	Бананы свежие	170	2,56	0,86	32,3	160,66	0,068	17,0	0	0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
	Итого:	620	24,95	15,96	142,26	739,96	0,378	18,37	4,67	1,24	72,38	347,98	285,23	9,73
9 день	Завтрак													
№279	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	2,53	139,2	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
№ 309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	1,05	201,9	0,06	0	0	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
№360	Чай	200	0,10	0	29,06	145,06	0	20,0	0	0,67	52,0	82,67	30,0	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46,76	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
338	Груши свежие	180	0,72	0,55	17,64	81,91	0,05	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,15
	Итого:	630	16,8	16,02	74,43	614,83	0,2	30,6	23,33	4,1	139,53	352,04	90,9	12,34
10 день	Завтрак													
№ 251	Поджарка	80	9,47	9,20	1,80	132,67	0,07	3,73	0	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
№302	Пшено	150	5,10	7,50	28,50	201,9	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,50	0,57

Масса порции	Пищевые вещества			Эн.Цен	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

№349	Компот из смеси сухофруктов + вит. С	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	0	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46,76	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,ю98	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
338	Яблоки свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17	0	0,34	27,2	18,7	15,3	3,74
	Итого	620	20,36	18,18	108,23	653,19	0,24	21,53	0	3,32	69,64	187,93	79,87	8,04

Список литературы:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.

«С» - витаминизация проводится ежедневно: компот, кисель (65 мг в среднем)

В связи с отсутствием овощного цеха, отсутствуют условия для обработки овощей, поэтому первые блюда в меню не включены.