

Утверждаю
Директор МБОУ
«Сухо-Чемровская СОШ»
_____/Ленкина Т.Н./
«21» декабря 2021г.

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: *11 лет – 18 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)				
			11-18 лет	Б	Ж		У	7-11 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1 день	Завтрак														
№268	Биточки мясные	100	12,33	21,67	1,33	288,33	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33	
№304	Рис отварной	200	4,89	7,23	0,53	280,15	0,03	0	36,00	0,80	3,38	82,00	25,34	0,70	
№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	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
	Итого	550	22,33	29,7	40,03	881,76	0,2	1,13	41,83	2,82	63,89	346,5	108,17	4,54	
2 день	Завтрак														
№278	Тефтели	100	8,67	9,33	3,17	174,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75	
№171	Каша гречневая	200	11,87	5,47	1,39	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280,00	186,67	6,68	
№ 376	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	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого:	530	23,01	15,10	34,25	698,37	0,37	22,0	29,17	1,56	118,54	593,35	253,82	13,96	
3 день	Завтрак														
№181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	2,75	125,63	0,04	0		1,38	15,00	22,5	6,25	0,25	
№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	20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,1	176	100	7,00	0,20	
№376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Сдоба обыкновенная	100	7,66	4,72	26,88	262,00	0,07	0	13,00	0,26	11,00	37,00	14,50	0,69	

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

	Итого	610	18,15	28,95	39,99	635,15	0,15	0,41	145,00	2,33	227,3	213,73	49,38	3,6
4 день	Завтрак													
№290	Птица, тушенная в соусе	100	11,5	8,57	0,47	134,7	0,03	0,10	22	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
№171	Каша пшённая	200	11,87	5,47	1,39	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280,00	186,67	6,68
№349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,30	37,12	196,38	0	20,0	0	0,67	52,0	82,67	30,0	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
	Итого:	530	25,9	14,64	39,61	710,37	0,33	20,1	22,39	7,90	128,90	455,57	229,67	87,35
5 день	Завтрак													
№267	Шницель	100	12,33	21,67	1,33	288,33	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33
№309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	1,40	269,20	0,08	0	0	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
№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	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:	530	22,66	32,27	40,48	824,05	0,23	1,13	5,83	4,36	71,91	293,10	86,23	4,62
6 день	Завтрак													
№266	Бифштекс	100	12,33	21,67	1,33	288,33	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33
№ 198	Бобовые отварные с маслом	200	5,9	4,43	2,72	146,29	2,21	7,14	63,14	0,29	72,9	146,6	50,9	1,63
№360	Чай	200	0,10	0	29,06	145,08	0,02	0,80	0	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:	530	20,7	26,4	33,74	649,84	2,36	8,27	68,97	2,05	128,81	393,7	127,13	5,25
7 день	Завтрак													
№294	Котлеты, рубленые из птицы	100	15,20	13,6	1,20	237,2	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
№304	Рис отварной	200	4,89	7,23	0,53	280,15	0,03	0	36,00	0,80	3,38	82,00	25,34	0,70
№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	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:	530	23,62	21,13	39,48	783,87	0,14	20,2	56,00	2,24	106,28	286,77	91,24	6,43
8 день	Завтрак													
№268	Котлета сочная	100	12,33	21,43	1,33	288,33	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33

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

№302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	1,39	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280,00	186,67	6,68
№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	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:	530	27,73	27,50	40,47	864	0,42	1,13	5,83	1,76	75,38	527,1	262,9	10,3
9 день	Завтрак													
№279	Тефтели мясные	110	7,46	8,29	42,57	142,00	0,05	0,41	33,00	1,17	23,65	83,14	16,5	0,68
№ 309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10,00	1,40	269,2	0,08	0	0	2,6	16,00	46,00	10,00	1,00
№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	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:	540	10,73	18,59	73,66	626,40	0,16	20,41	33,00	4,83	98,55	237,91	66,4	5,21
10 день	Завтрак													
№ 251	Поджарка	110	13,02	12,65	2,48	189,3	0,1	5,13	0	0,65	21,18	63,7	19,35	2,10
№302	Пшено	200	6,8	10,00	38,00	269,2	0,08	0	0	2,6	16,00	46,00	10,00	0,76
№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	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого	540	23,35	23,25	78,23	725,02	0,23	5,93	0	3,84	49,92	181,8	72,25	4,15

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.