

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
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>														
№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	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,33</b>	<b>29,7</b>	<b>40,03</b>	<b>881,76</b>	<b>0,2</b>	<b>1,13</b>	<b>41,83</b>	<b>2,82</b>	<b>63,89</b>	<b>346,5</b>	<b>108,17</b>	<b>4,54</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>														
№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	
<b>ПР</b>	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	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>23,01</b>	<b>15,10</b>	<b>34,25</b>	<b>698,37</b>	<b>0,37</b>	<b>22,0</b>	<b>29,17</b>	<b>1,56</b>	<b>118,54</b>	<b>593,35</b>	<b>253,82</b>	<b>13,96</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>														
№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

	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>18,15</b>	<b>28,95</b>	<b>39,99</b>	<b>635,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>145,00</b>	<b>2,33</b>	<b>227,3</b>	<b>213,73</b>	<b>49,38</b>	<b>3,6</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>25,9</b>	<b>14,64</b>	<b>39,61</b>	<b>710,37</b>	<b>0,33</b>	<b>20,1</b>	<b>22,39</b>	<b>7,90</b>	<b>128,90</b>	<b>455,57</b>	<b>229,67</b>	<b>87,35</b>
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>22,66</b>	<b>32,27</b>	<b>40,48</b>	<b>824,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,13</b>	<b>5,83</b>	<b>4,36</b>	<b>71,91</b>	<b>293,10</b>	<b>86,23</b>	<b>4,62</b>
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>20,7</b>	<b>26,4</b>	<b>33,74</b>	<b>649,84</b>	<b>2,36</b>	<b>8,27</b>	<b>68,97</b>	<b>2,05</b>	<b>128,81</b>	<b>393,7</b>	<b>127,13</b>	<b>5,25</b>
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>23,62</b>	<b>21,13</b>	<b>39,48</b>	<b>783,87</b>	<b>0,14</b>	<b>20,2</b>	<b>56,00</b>	<b>2,24</b>	<b>106,28</b>	<b>286,77</b>	<b>91,24</b>	<b>6,43</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>27,73</b>	<b>27,50</b>	<b>40,47</b>	<b>864</b>	<b>0,42</b>	<b>1,13</b>	<b>5,83</b>	<b>1,76</b>	<b>75,38</b>	<b>527,1</b>	<b>262,9</b>	<b>10,3</b>
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>10,73</b>	<b>18,59</b>	<b>73,66</b>	<b>626,40</b>	<b>0,16</b>	<b>20,41</b>	<b>33,00</b>	<b>4,83</b>	<b>98,55</b>	<b>237,91</b>	<b>66,4</b>	<b>5,21</b>
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№ 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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>23,35</b>	<b>23,25</b>	<b>78,23</b>	<b>725,02</b>	<b>0,23</b>	<b>5,93</b>	<b>0</b>	<b>3,84</b>	<b>49,92</b>	<b>181,8</b>	<b>72,25</b>	<b>4,15</b>

### 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.**