

Утверждаю
Директор МБОУ
«Сухо-Чемровская СОШ»
_____/Ленкина Т.Н./
«__»_____ 2025 г.

СЕМИДНЕВНОЕ 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: *летний.*

Возрастная категория: *7 лет – 11 лет*

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

№ 182	Каша молочная рисовая	250	6,07	12,76	39,78	242,5	0,07	1,39	69,05	0	154,87	164,45	35,86	0,56
№ 382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
№ 14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	46,76	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого	500	22,11	31,25	119,76	526,07	0,21	2,865	189,05	0,85	486,65	452,41	95,22	3,92
	Полдник													
№ 338	Груша свежая	130	0,52	0,4	12,74	59,16	0,03	6,5	0	0,52	24,70	20,80	15,6	3,00
№ 389	Сок вишневый	200	1,5	0	22,8	97,1	0,0	14,8	-	0,5	34,7	36,0	12,0	0,7
	Итого	330	2,02	0,4	35,54	156,26	0,03	21,3	0	1,02	54,4	56,8	27,6	3,7
	ВСЕГО за день	830	24,13	31,65	155,3	682,33	0,24	24,165	189,05	1,87	541,05	509,21	122,82	7,62
3 день	Завтрак													
№ 120	Кулеш вермишелевый с маслом	250	5,47	4,75	17,95	150	0,36	0,83	18,5		163,0	136,9	26,68	0,65
№ 379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
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
№ 15	Сыр	20	4,64	5,90	0	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176	100	7,00	0,20
	Итого	510	20,48	16,3	74,86	469,6	0,48	2,44	83,5	0,85	517,37	437,4	79,31	4,8
	Полдник													
№ 389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
№ 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

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

	Итого	370	1,68	0,88	36,46	162,08	0,07	21,0	-	0,54	41,2	32,7	23,3	6,54
	ВСЕГО за день	880	22,16	17,18	111,32	631,68	0,55	23,44	83,5	1,39	558,57	470,1	102,61	11,34
4 день	Завтрак													
№ 174	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	250	9,08	13,21	60,45	225,75	0,11	1,14	65,24		164,85	182,87	37,63	2
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
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	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
ПР	Пастила	30	0,15	0	24	97,2	0,01	28,14	0	0	6,3	3,3	2,1	0,48
	Итого	520	12,56	20,83	104,19	455,69	0,16	29,55	105,24	0,49	29,20	237,4	61,36	4,94
	Полдник													
№ 338	Апельсин	200	2,56	0,56	23,15	108,0	0,107	171,44	-	0,56	97,15	65,71	37,15	0,85
№ 389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Итого:	400	3,56	0,76	42,95	194,69	0,127	175,44	-	0,76	111,15	79,71	45,15	3,65
	ВСЕГО за день	920	16,12	21,59	147,14	650,29	1,287	204,99	105,24	1,25	140,35	317,11	106,51	8,59
5 день	Завтрак													
№ 182	Каша пшённая молочная	230	8,4	4,95	0,43	236,9	0,22	-	5,75	3,335	4,72	150,65	51,75	2,97
№ 382	Какао на молоке	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
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
№ 14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0

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

№ 15	Сыр	20	4,64	5,90	0	71,66	0,01	0,14	52,00	0,1	176	100	7,0	0,2
	Итого:	500	23,69	21,7	54,16	592,13	0,33	1,47	110,75	4,285	336,15	433,26	100,61	6,72
	Полдник .													
№ 338	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,0	0	0,34	27,2	18,7	15,3	3,74
№ 389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,80	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Итого	370	1,68	0,88	36,46	162,08	0,07	21,0	-	0,54	41,2	32,7	23,3	6,54
	ВСЕГО за день	890	25,37	22,58	90,62	754,21	0,4	21,47	110,75	4,825	377,35	465,96	123,91	13,26
6 день	Завтрак													
181	Каша манная молочная	250	10,62	9,51	52,97	194,01	0,20	8,27	40,27		54,82	108,69	45,22	1,66
№ 379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46,76	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
№ 14	Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
	Итого	500	21,09	22,36	110,01	507,67	0,31	9,74	93,27	0,85	235,59	312,19	90,85	5,61
	Полдник													
№ 338	Банан	200	3,01	1,01	38	187,68	0,8	20	0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2
№ 389	Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,00	2,8
	Итого	400	4,01	1,21	57,8	274,28	0,82	24,0	0	1,0	30,0	70,0	92,0	4,0
	ВСЕГО за день	900	26,0	23,57	167,81	713,54	1,13	33,74	93,27	1,85	265,59	382,19	182,85	9,61
7 день	Завтрак													
№ 174	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,14	12,92	51,13	242,5	0,07	1,14	65,24		155,56	140,52	43,4	0,7

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

ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	46,76	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
№ 14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3,0	0	0
	Итого	500	19,18	29,0	88,44	440,96	0,16	1,55	170,24	0,95	367,26	334,15	78,43	4,58
	Полдник													
№ 338	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,0	0	0,34	27,2	18,7	15,3	3,74
№ 389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Итого	370	1,68	0,88	36,46	162,08	0,07	21,0	0	0,54	41,2	32,7	23,3	6,54
	ВСЕГО за день	870	20,86	29,88	124,9	603,04	0,23	22,55	170,24	1,49	408,46	366,85	101,73	11,12
	ИТОГО ЗА СМЕНУ	6230	157,63	175,92	940,33	4787,99	4,837	356,095	923,05	14,625	2685,07	2909,35	890,54	69,99
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	890	22,52	25,13	134,33	683,99	0,691	50,87	131,86	2,09	383,58	415,62	127,22	10,0
	Среднее значение за завтрак	510	19,72	24,24	90,98	493,7	0,26	7,05	131,86	1,31	333,7	362,1	80,55	5,002

Список литературы:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур 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.