

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»

И.А. Шнель

« _____ » _____ 2021 г



Примерное десятидневное меню для школьников
МКОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»
на 2021-2022 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг				Витамины,мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные	100/100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
681	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Сыр (порц.)	20	1,93	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,02	0,01	0,00	0,00
Итого:			26,26	25,37	112,66	765,69	113,33	134,78	468,75	7,54	0,4	1,41	63,75
2 день													
	м/ сливочное порция	10	0,10	8,00	8,22	75,50	0,1	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
301	Каша молочная (манная)	250	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Итого:			11,87	19,8	83,18	531,72	250,13	61,93	326,64	3,74	0,22	2,66	45,91
3 день													
	Овощи свежие в нарезке помидоры	100	0,85	3,05	5,19	85,90	24,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00
690	Печенка по-строгановски	55	17,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84

688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
Итого :			18,70	34,84	96,36	666,57	75,97	76,72	266,33	4,99	0,23	10,48	84,20
День 4													
	Яблоко	180	0,8	0,8	19,6	134	2,1	2,2	3,1	2,5	3,2	2,1	1,6
	Нарезка из свеклы	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00
304	Плов с говядиной	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	113,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
Итого:			31,74	27,63	85,90	881,35	128,81	104,95	402,09	5,45	0,23	11,06	60,08
День 5													
	Нарезка из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
608	Котлета мясная	110	18,66	13,86	18,84	274,5	50,13	32,50	237,13	1,24	0,10	0,21	70,00
694	Пюре картофельное	200	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
	Кисель из смесей сух.-фруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
Итого:			36,16	22,38	94,00	840,76	350,74	131,00	499,83	6,80	0,46	46,55	139,61

6 день

201	Пюре гороховое	200	17,0	4,18	37,36	237,36	177,25	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53
591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	144	0,04	12,0	4,0	2,07	0,7	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
Итого:			14,54	24,54	96,49	716,72	220,37	62,34	279,45	3,32	0,30	0,95	93,03
7 день													
	м/ сливочное порция	10	0,10	8,00	8,22	75,50	0,1	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
301	Каша молочная (рисовая)	250	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Итого:			12,57	20,1	102,84	532,22	377,41	64,13	329,74	6,24	3,348	4,76	47,51
8 ДЕНЬ													
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	210	18,03	10,21	8,49	195,00	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,50
405	Перловая каша	200	2,00	2,23	13,60	182,60	20,72	21,20	69,88	0,81	0,28	6,660	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное порциями	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
Итого :			25,77	18,04	72,21	708,56	268,12	70,26	403,38	2,27	0,38	34,31	118,54
9 день													
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
591	Гуляш гов.	150	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	23,98	2,80	0,21	1,54	0,00
688	Макаронные изделия отварные	230	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,7	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
Итого :			31,62	41,43	82,93	721,88	71,46	85,75	145,49	5,83	1,03	7,24	88,50
День 10													

588	Мясо духовое (кур.)	75	28,22	21,05	19,50	384,80	55,00	63,310	261,3	2,71	0,17	6,76	26,00
336	Капуста тушеная	150	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	24,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	-	10,0	44,00	0,09	0,03	0,03	0,1	0,01	0,01	0,02
Итого :			19,36	26,17	91,78	1013,59	123,85	88,54	395,19	6,94	0,44	48,13	117,80

1. Согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409 – 08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а так же в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю).
2. Согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409 – 08 в целях профилактики недостатка витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п . после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией . Витаминизированные блюда не подогревают.