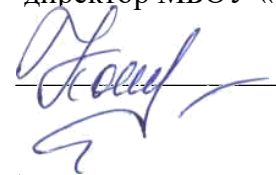


Утверждаю:

директор МБОУ «Черноборская СОШ»



/ Н.В. Капустина



## **Примерное 10-ти дневное меню для школьников возрастная категория 11-17 лет**

Меню разработано МБОУ «Черноборская СОШ» в соответствии с требованиями:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2008 год;

- МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе 1-4 классов»

Возрастная категория: 5-11 классы (11-17 лет)

Длительность пребывания обучающихся в школе до 6 часов

5-11 классы

№ТК	1 день	выход	витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)							
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	макароны отварные	180	4,9	4,7	31,4	187,64	0,08	0	28	0	16	49,12	18,28	1,07
18	Гуляш с курицей	75	12	11	5	177	1,06	1,94	0,16	0,92	32,9	333,6	38,8	32,2
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	фрукт	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6	0,3	19,2	0	2,7	10,8
	<b>итого</b>	<b>625</b>	<b>20,47</b>	<b>16,97</b>	<b>70,4</b>	<b>604,59</b>	<b>7,64</b>	<b>14,24</b>	<b>37,76</b>	<b>6,69</b>	<b>68,37</b>	<b>387,4</b>	<b>64,78</b>	<b>44,3</b>
№ТК	2 день	выход	витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)							
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	рис отварной	180	3,45	4,52	35,79	200,11	0,05	0	0	0,03	5,33	99,98	33,32	0,66
15	котлета	75	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	3,88	0,06	0,11	17,87	214	30,75	2,92
14	соус красный	50	3,3	2,5	5,05	62,5	0,06	8,7	0,8	0,2	15	108,5	23,4	2,1
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04

	Булочка домашняя	70	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0	0	0	0,01	1,08	0	0,04
	фрукт	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
	<b>итого</b>	<b>745</b>	<b>28,96</b>	<b>24,69</b>	<b>123,48</b>	<b>923,53</b>	<b>6,75</b>	<b>76,68</b>	<b>17,66</b>	<b>5,81</b>	<b>255,7</b>	<b>428,3</b>	<b>104,5</b>	<b>6,06</b>
							витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
№ТК	<b>3 день</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
7	рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,3	32,25	2,5
40	Пирог с рыбн.конс. и рисом	100	10,4	14,7	35,1	315	0,08	0	31	1,2	65	112	16	0,8
17	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	фрукт	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
	<b>итого</b>	<b>370</b>	<b>5,53</b>	<b>1,27</b>	<b>45,02</b>	<b>275,01</b>	<b>6,5</b>	<b>63,8</b>	<b>16,8</b>	<b>0,18</b>	<b>217,2</b>	<b>1,08</b>	<b>12</b>	<b>0,14</b>
							витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
№ТК	<b>4 день</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
2	картофельное пюре	180	4,08	1,6	27,26	182,96	0,19	24,22	34	0	49,29	36,99	115,47	1,35
14	соус красный	50	3,3	2,5	5,05	62,5	0,06	8,7	0,8	0,2	15	108,5	23,4	2,1
15	котлета	100	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	3,88	0,06	0,11	17,87	214	30,75	2,92
5	компот из с/фрук	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>23,2</b>	<b>14,68</b>	<b>94,63</b>	<b>711,89</b>	<b>13,16</b>	<b>46,8</b>	<b>62,06</b>	<b>1,07</b>	<b>90,18</b>	<b>389,7</b>	<b>211,6</b>	<b>7,05</b>
							витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
№ТК	<b>5 день</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	пельмени с маслом	157	17,99	27,8	32,38	451,4	0,02	5,9	80	0,3	42,6	36,2	15	1,4
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	<b>итого</b>	<b>60</b>	<b>3,13</b>	<b>9,27</b>	<b>6,4</b>	<b>182,22</b>	<b>7,4</b>	<b>0</b>	<b>62,6</b>	<b>0,18</b>	<b>1,01</b>	<b>1,08</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>
							витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
№ТК	<b>6 день</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
3	макароны отварные	180	4,9	4,7	31,4	187,64	0,08	0	28	0	16	49,12	18,28	1,07
18	Гуляш с курицей	75	12	11	5	177	1,06	1,94	0,16	0,92	32,9	333,6	38,8	32,2

6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	фрукт	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6	0,3	19,2	0	2,7	10,8
	<b>итого</b>	<b>625</b>	<b>20,47</b>	<b>16,97</b>	<b>70,4</b>	<b>604,59</b>	<b>7,64</b>	<b>14,24</b>	<b>37,76</b>	<b>6,69</b>	<b>68,37</b>	<b>387,4</b>	<b>64,78</b>	<b>44,3</b>
							витамины(мг)			минеральные вещ-ва(мг)				
№ТК	<b>7 день</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
13	каша гречневая рассыпчатая	180	7,67	5,41	51,45	325			1,6	3,5	19,6	1,86	29,6	1,6
15	котлета	75	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	3,88	0,06	0,11	17,87	214	30,75	2,92
14	соус красный	50	3,3	2,5	5,05	62,5	0,06	8,7	0,8	0,2	15	108,5	23,4	2,1
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	Булочка домашняя	70	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0	0	0	0,01	1,08	0	0,04
	фрукт	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
	<b>итого</b>	<b>745</b>	<b>33,18</b>	<b>25,58</b>	<b>139,14</b>	<b>1048,42</b>	<b>6,7</b>	<b>76,68</b>	<b>19,26</b>	<b>9,28</b>	<b>270</b>	<b>330,2</b>	<b>100,8</b>	<b>7</b>
							витамины(мг)			минеральные вещ-ва(мг)				
№ТК	<b>8 день</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
1	борщ со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,3	32,25	2,5
40	Пирог с капустой	100	10,4	14,7	35,1	315	0,08	0	31	1,2	65	112	16	0,8
17	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	фрукт	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
	<b>итого</b>	<b>720</b>	<b>17,83</b>	<b>22,63</b>	<b>90,93</b>	<b>701,12</b>	<b>6,63</b>	<b>76,05</b>	<b>48,8</b>	<b>1,63</b>	<b>328,7</b>	<b>235,4</b>	<b>60,25</b>	<b>3,44</b>
							витамины(мг)			минеральные вещ-ва(мг)				
№ТК	<b>9 день</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	огурцы свежие или соленые	100	1	0,04	2,3	21	0,015	0	1	0,05	5	11,5	7	0,3
	гарнир из крупы пшеничной	180	6,84	0,72	37,26	189	0,08	0	28	0	16	49,12	18,28	1,07
18	Гуляш с курицей	75	12	11	5	177	1,06	1,94	0,16	0,92	32,9	333,6	38,8	32,2
5	компот из с/фрук	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	<b>итого</b>	<b>655</b>	<b>20,78</b>	<b>11,96</b>	<b>77,42</b>	<b>524,2</b>	<b>7,595</b>	<b>61,94</b>	<b>40,76</b>	<b>1,35</b>	<b>87,91</b>	<b>418,3</b>	<b>77,08</b>	<b>33,9</b>
							витамины(мг)			минеральные вещ-ва(мг)				
№ТК	<b>10 день</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>

	пельмени с маслом	157	17,99	27,8	32,38	451,4	0,02	5,9	80	0,3	42,6	36,2	15	1,4
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	Булочка домашняя	70	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0	0	0	0,01	1,08	0	0,04
	<b>итого</b>	<b>330</b>	<b>9,96</b>	<b>16,66</b>	<b>62,78</b>	<b>515,31</b>	<b>7,47</b>	<b>0,3</b>	<b>62,6</b>	<b>5,47</b>	<b>1,28</b>	<b>5,8</b>	<b>7</b>	<b>0,28</b>

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают