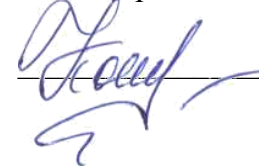


Утверждаю:
директор МБОУ «Черноборская СОШ»

 / 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

дети мобилизованных
военнослужащих

№ТК	1 день	выход					витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
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
	обед													
	суп с рыбными конс.	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	10,3	1000	1,5	33,3	113	32,3	1,25
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
	Йогурт питьевой	100	2,6	7,5	15,2	139	0,03	0,7	10	0	124	95	15	0,1
	фрукт	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6	0,3	19,2	0	2,7	10,8
	итого	1235	32,62	41,95	124,39	1167,12	15,22	25,54	1110	13,66	226,9	600,2	119,1	45,9
							витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
№ТК	2 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
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
	обед													
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
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
	огурцы свежие или соленые	50	2	0,08	4,6	42	0,03	0	2	0,1	10	23	14	0,6
	Йогурт питьевой	100	2,6	7,5	15,2	139	0,03	0,7	10	0	124	95	15	0,1
	фрукт	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
	итого	1335	32,16	40,81	132,11	1205,43	14,19	89,93	93,26	11,63	437,4	672,2	172,7	9,46
							витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
№ТК	3 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
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
	обед													
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

9	каша гречневая рассыпчатая	180	7,67	5,41	51,45	325			1,6	3,5	19,6	1,86	29,6	1,6
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
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
	Йогурт питьевой	100	2,6	7,5	15,2	139	0,03	0,7	10	0	124	95	15	0,1
	фрукт	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
	итого	1235	36,16	45,75	169,45	1318,16	15,04	78,99	92,16	10,32	441,5	558,6	134,7	36,8
							витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
№ТК	4 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
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
	обед													
	суп с мак. Изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,05	3,25	1250	0,5	15,5	31	9,25	0,5
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
	Йогурт питьевой	100	2,6	7,5	15,2	139	0,03	0,7	10	0	124	95	15	0,1
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	итого	1290	31,96	34,31	151,99	1227,53	20,64	51,05	1385	7,04	231	520,4	242,9	7,89
							витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
№ТК	5 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
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

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
	обед													
33	суп гороховый	250	11	6	22,5	165	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,3	32,25	2,5
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	100	16	18	10	256	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
	фрукт	100	0,25	0,16	11,4	51,8	0,08	9,96	4,98	0,25	15,9	0	2,2	8,96
	Йогурт питьевой	100	2,6	7,5	15,2	139	0,03	0,7	10	0	124	95	15	0,1
	огурцы свежие или соленые	100	2	0,08	4,6	42	0,03	0	2	0,1	10	23	14	0,6
	итого	1390	45,2	49,1	145,24	1346,51	14,17	36,09	85,04	11,88	236,1	672,2	162,9	18,3
							витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
№ТК	8 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
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
	обед													
	огурцы свежие или соленые	100	2	0,08	4,6	42	0,03	0	2	0,1	10	23	14	0,6
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
9	каша гречневая рассыпчатая	180	7,67	5,41	51,45	325			1,6	3,5	19,6	1,86	29,6	1,6
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
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
	Йогурт питьевой	100	2,6	7,5	15,2	139	0,03	0,7	10	0	124	95	15	0,1
	фрукт	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
	итого	1335	35,03	41,19	152,48	1321,67	15,07	78,99	94,16	10,42	451,5	581,6	148,7	37,4

№ТК	9 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
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
	обед													
	суп с мак. Изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,05	3,25	1250	0,5	15,5	31	9,25	0,5
	салат из свеклы с р/м	100	1,3	5,2	11,6	95,6	0,02	5,9	80	0,3	42,6	36,2	15	1,4
	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
	Йогурт питьевой	100	2,6	7,5	15,2	139	0,03	0,7	10	0	124	95	15	0,1
	фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	итого	1265	29,84	36,75	144,08	1114,44	15,08	72,09	1442	7,57	266,3	573,7	116,3	35,9
							витамины(мг)				минеральные вещ-ва(мг)			
№ТК	10 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
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
	обед													
	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
	Йогурт питьевой	100	2,6	7,5	15,2	139	0,03	0,7	10	0	124	95	15	0,1
	Булочка домашняя	70	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0	0	0	0,01	1,08	0	0,04
	итого	847	33,88	61,23	130,76	1358,26	14,92	7,2	215,2	11,24	169,2	141,7	44	2,02