

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Целинная средняя школа № 14



Утверждаю:  
Директор МБОУ Целинная СШ № 14  
О.В.Синяк

*Принято 28.09.2017 № 145*

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

2017-2018 учебный год

сезон: осенне-зимний

возрастная группа: от 11 лет и старше

с.Целинное

## Пояснительная записка

Примерное десятидневное меню составлено в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования (СанПиН 2.4.5.2409-08).

Примерное десятидневное меню составлено по сборнику рецептов :

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа

ИП Полянский Ю.И., 2012-352 с.

Составители: Маннанова Н.А., Залиева И.В.

Питание организовано для обучающихся в возрасте от 11 лет и старше. Рацион питания обеспечивает необходимое соотношение белков, жиров и углеводов.

В школе организовано одноразовое горячее питание – завтрак.

Продукция- полуфабрикаты.

Осуществляется витаминизация III блюд (компот, кисель).

Примерное меню и пищевая ценность  
приготовленных блюд

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г.)				энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	6		В1	В2	С	10	Ca	Mg	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
1	1 Суп Щи	300	14,37	16,5	15,8	270,5	0,1	0,11	16,87	65,02	39,54	2,19			
	2 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6			
	3 Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61			
	4 Печенье сахарное	40	2,91	4	29,85	162,65	0,24	0,01	0	11,72	8	6,12			
	ИТОГО		21,32	20,91	89,35	623,15	0,4	0,17	17,19	112,33	75,71	9,52			
2	1 Каша гречневая рассыпчатая	230	14	8,7	57,9	372	0,31	0,18	0	21,57	204,08	6,99			
	2 Котлета мясная	100	17,25	13,87	13,87	250	0,09	0,12	1	31,78	26,09	1,25			
	3 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6			
	4 Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03			
	ИТОГО		34,39	22,96	97,87	737	0,45	0,32	1	60,51	240,07	8,87			
3	1 Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0,09	0,03	0	14,28	11,21	1,13			
	2 Сосиска отварная	100	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0,07	0	23,14	13,47	1,63			
	3 Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03			
	4 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6			
	ИТОГО		21,64	28,09	77,96	650	0,17	0,12	0	44,58	34,58	3,39			
4	1 Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	0,08	0,2	1,37	19,64	38,09	4,37			
	2 Каша рисовая рассыпчатая	230	6,2	5,9	62,7	335	0,12	0,1	14,13	92,19	100,72	2,02			
	3 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6			
	4 чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,08	0,65	60,3	7	0,08			
	ИТОГО		40,04	37,86	96	888	0,27	0,4	16,15	179,03	155,71	7,07			
5	1 Вареники с картофелем	250	8,86	2,29	71,57	543	0,29	0,21	28,5	41,08	0	2,5			
	2 Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61			
	3 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6			
	ИТОГО		12,9	2,7	115,27	733	0,35	0,26	28,82	76,67	28,17	3,71			

