

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Целинная средняя школа № 14



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

Принято от 01.09.2014 г. № 145

П Р И М Е Р Н О Е Д Е С Я Т И Д Н Е В Н О Е М Е Н Ю

2017-2018 учебный год

сезон: осенне-зимний

возрастная группа: от 7 до 10 лет

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 7 до 10 лет. 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	7	В1	В2		С	10	11	12	13		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
1 Понедельник завтрак	1 Суп Щи	200	12,2	13,1	11,8	214	0,07	0,09	11,87	49,19	30,07	1,74					
	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		19,15	17,51	85,35	566,65	0,37	0,15	12,19	96,5	66,24	9,07					
2 Вторник завтрак	1 Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0	15,53	146,91	5,03					
	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		30,49	20,56	81,67	633	0,36	0,27	1	54,47	182,9	6,91					
3 Среда	1 Макароны отварные	180	6,6	5	4	235	0,07	0,02	0	11,17	8,7	0,89					
	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		19,84	26,69	30,96	584	0,15	0,11	0	41,47	32,07	3,15					
4 Четверг завтрак	1 Гуляш	80	20,5	21,3	3,8	289	0,06	0,14	1,11	14,36	27,06	3,07					
	2 Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	241	0,09	0,07	10,17	66,36	72,5	1,46					
	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		29,54	27,76	77,6	679	0,22	0,31	11,93	147,92	116,46	5,21					
5 Пятница завтрак	1 Вареники с картофелем	200	7,09	1,8	57,2	434	0,23	0,17	22,8	32,8	0	2					
	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		11,13	2,21	100,9	624	0,29	0,22	23,12	68,39	28,17	3,21					

6 Понедельник	1 Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	0,09	0,16	11,33	46,78	43,22	2,84
	2 Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	3 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6
	ИТОГО		21,84	23,19	44,9	470	0,14	0,18	11,33	53,94	53,12	3,47
7 Вторник завтрак	1 Суп - лапша домашняя	200	13,1	11,9	15,5	222	0,06	0,08	2,68	33,11	20,9	15,3
	2 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6
	3 Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	4 Печенье сахарное	40	2,91	4	29,85	162,65	0,24	0,01	0	11,72	8	6,12
	ИТОГО		19,15	16,29	71,45	499,65	0,35	0,11	2,68	51,99	38,8	22,05
8 Среда завтрак	1 Плов	250	24,5	27	44,2	522	0,1	0,2	1,9	30,8	57,67	2,6
	2 Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	3 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6
	ИТОГО		27,64	27,39	70,3	637	0,15	0,22	1,9	37,96	67,57	3,23
9 Четверг	1 Суп гороховый с гречками	200	17,2	11,9	30,5	300	0,14	0,09	5,66	47,36	44,34	2,89
	2 Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	3 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6
	4 Печенье сахарное	40	2,91	4	29,85	162,65	0,24	0,01	0	11,72	8	6,12
	ИТОГО		23,25	16,29	86,45	577,65	0,43	0,12	5,66	66,24	62,24	9,64
10 Пятница завтрак	1 Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	0,12	6,22	43,69	35,26	1,28
	2 Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	0,08	0,2	1,37	19,64	38,09	4,37
	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		36,04	36,49	54,2	687	0,27	0,34	7,59	70,49	83,25	6,28
	ВСЕГО		238,07	214,38	703,78	5957,95	2,73	2,03	77,4	689,37	730,82	72,22