

Утверждаю:
Директор МБОУ
Ефремкинской СШ № 8
Е.А.Бехер 

Приказ № 2 от 01.09.2017г.

Примерное десятидневное меню

2017-2018 учебный год

Сезон: осенне – зимний

Возрастная группа: от 11 лет и
старше

с. Ефремкино

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.

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

приложение 2

приготовленных блюд

к СанПиН 2.4.5.2409-08

	№	Наименование блюда	Масса порции(г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг.		
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Понедельник завтрак	1	Суп Щи	300	12,3	15,59	10,19	229,93	0,08	0,12	14,74	47,14	31,34	1,65
	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		19,25	20	83,74	582,58	0,38	0,18	15,06	94,45	67,51
2.Вторник завтрак	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

3.Среда завтрак	1	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0,09	0,03	0	14,28	11,21	1.13
	2	Сарделька 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	0,17	0	44,58	34,58	3,39
4.Четверг завтрак	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. Пятница завтрак	1	Вареники с картофелем	250	26	35,5	28,7	543	0,09	0,44	0,32	254,88	38,05	1,5
	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	0,0	0,02	0	6,9	9,9	0,6
		Итого		30,04	35,91	72,4	753	0,15	0,49	0,64	290,47	66,22	2,71
6.Понедельник Завтрак	1	Рагу овощное с мясом	250	23,4	28,4	23,5	444	0,11	0,2	14,16	58,48	54,02	3,35
	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		26,54	28,79	49,6	559	0,16	0,22	14,16	65,64	63,92	4,18
7.Вторник	1	Суп – лапша домашняя	300	13,6	13,79	15,89	241,93	0,06	0,1	1,09	23,38	17,8	1,34
завтрак	2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,02	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		19,6	18,18	71,84	519,58	0,35	0,13	1,09	42,26	35,7	8,09
8.Среда	1	Плов	300	36,75	40,05	66,3	783	0,15	0,3	2,85	46,2	86,51	3,9
завтрак	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		39,89	40,89	92,4	898	0,2	0,32	2,85	53,36	96,41	4,53
9.Четверг	1	Суп гороховый с гренками	300	19,8	13,89	38,29	359,93	0,19	0,12	5,56	44,76	52,96	3,38
завтрак	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		25,85	18,28	94,24	637,58	0,48	0,15	5,56	63,64	70,86	10,13
10.Пятница	1	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	0,16	7,96	55,83	45,05	1,64
завтрак	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		37,04	38,29	60,7	734	0,3	0,38	9,33	82,63	93,04	6,64
		Всего		294,33	289,25	796,75	6938,74	2,91	2,71	65,84	976,57	924,02	64,59