

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Беловская средняя общеобразовательная школа имени Черкашина В.П.»**

457228 Челябинская область Чесменский район п.Беловка ул. Нижняя 14а
тел.8(351 69) 93 534 e-mail: belovka-skol@mail.ru

Директор школы

«Утверждаю»

Бавина И.С.

«01» сентября 2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьников возрастная категория 12-18 лет

Меню разработано Управлением образования Чесменского муниципального района в соответствии с требованиями :- СанПиН
2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных
учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2020год;

МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций»

Возрастная категория 5-11 классы (12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	204
	Бедро куриное запечённое	100	19,3	16,0	0,06	221,44	
	Соус красный основной	40	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	38
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	48,98	264
	Итого за день:	550	29,51	30,12	80,9	672,42	
День 2							
Завтрак	Борщ со свежей капустой с м/кур	250	1,9	6,66	10,81	111,11	27
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Кофейный напиток	200	0,7	0,9	10,9	42,0	252
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,6	Пром.
	Итого за день:	620	7,65	8,26	55,56	322,21	
День 3							
Завтрак	Помидоры свежие	62	0,72	0,12	2,62	15,9	Пром.

	Пюре картофельное	150	2,13	4,04	15,53	106,97	216
	Рыба припущенная с овощами (минтай)	100	14,52	8,03	7,51	160,29	154
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Сыр (Голландский)	15	4,02	4,1		52,94	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	48,98	264
	Яблоко	150	0,5	0,5	11,8	56,4	Пром.
	Итого за день:	<i>727</i>	<i>29,46</i>	<i>29,02</i>	<i>99,12</i>	<i>740,39</i>	
День 4							
Завтрак	Плов с м/кур	250	12,9	6,08	30,77	221,1	291
	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,6		22,86	86,92	241
	Итого за день:	<i>580</i>	<i>24,35</i>	<i>35,38</i>	<i>84,58</i>	<i>661,02</i>	
День 5							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	210	6,55	8,33	35,09	241,11	93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Кисель	200	1,36		29,02	116,19	233
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	274
	Итого за день:	<i>520</i>	<i>16,23</i>	<i>15,9</i>	<i>145,06</i>	<i>783</i>	

День 6							
завтрак	Суп лапша домашняя с м/кур	250	15,36	10,52	35,04	382,84	48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	38
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	48,98	264
	Итого за день:	<i>510</i>	<i>25,79</i>	<i>39,97</i>	<i>82,42</i>	<i>761,32</i>	
День 7							
завтрак	Суп гороховый с м/кур	250	2,34	3,89	13,61	98,79	37
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Сыр (Голландский)	15	4,02	4,1		52,94	38
	Кофейный напиток	200	0,7	0,9	10,9	42,0	252
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого за день:	<i>615</i>	<i>39,39</i>	<i>18,11</i>	<i>85,15</i>	<i>650,77</i>	
День 8							
Завтрак	Огурцы свежие	62	1,41	3,4	3,13	44,8	Пром.
	Гречка отварная	150	6,2	8,05	31,09	222,02	98
	Тефтели	120	17,74	19,66	23,42	342,0	286
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.

	Сыр (Голландский)	15	4,02	4,1		52,94	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	48,98	264
	Яблоко	120	0,6	0,6	14,7	70,5	Пром.
	Итого за день:	<i>697</i>	<i>31,1</i>	<i>24,78</i>	<i>102,18</i>	<i>717,03</i>	
День 9							
завтрак	Плов с м/кур	200	12,9	6,08	30,77	221,1	291
	Огурец соленый консервированный	60	0,5	0,1	1,0	7,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	38
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,86	86,92	241
	Итого за день:	<i>550</i>	<i>24,03</i>	<i>35,53</i>	<i>80,41</i>	<i>645,32</i>	
День 10							
Завтрак	Каша молочная рисовая	230	5,12	6,62	32,61	210,13	105
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Кисель	200	1,36		29,02	116,19	233
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	274
	Итого за день:	<i>540</i>	<i>14,8</i>	<i>14,19</i>	<i>142,58</i>	<i>752,02</i>	
	Итого за весь период:	<i>5889</i>	<i>241,83</i>	<i>249,89</i>	<i>955,8</i>	<i>6683,8</i>	