

СОГЛАСОВАНО:
Новодвинский территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области



УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ «Брин-Наволоцкая СШ»
С.В.Юркина

приказ № 3/1

«09» сентября 2023г.

« » 2023г.

Десятидневное меню
МБОУ «Брин-Наволоцкая СШ» для обучающихся с 7-11 лет (зимне -весенний период)

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День №1.													
99	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	139	38	1,9
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	0,10	0,82	0,37	0	251,5 5	383,2 3	54,36	0,93
430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО	828	46,65	28,4	117,6	739,06	0,48	16,555	0,54	1,9	362,1 1	569,9 5	122,04	8,225
	День №2													
89	рассольник	250	2,91	4,22	13,94	105,34	0,09	8,03	0,21	0,21	25,0 8	60,19	25,08	1
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,1 4	0	8,14	0,81
272	Котлета мясная	100	14,96	15,36	12,56	249,38	0,09	0	0	3,59	11,9 8	149,6 3	23,94	2
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0

	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	ИТОГО	778	29,23	25,87	119,65	830,92	0,39	21,03	0,21	5,5	73,7	236,6	126,5	5,91
	ИТОГО											2	6	
	День № 3													
76	Борщ с капустой и картофелем	250	2,91	4,12	11,74	95,3	0,05	11,04	0,21	0,21	43,14	52,17	24,08	1,3
258	Жаркое по - домашнему	200	12,7	12,6	13,4	219,1	0,1	7,0	0	1,7	17,6	138,2	29,2	2,2
438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	3	2	1
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	ИТОГО	828	33,75	25,55	112,49	817,85	0,35	17	0,04	8,5	87,1	219	125,6	7,2
	День № 4													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	64	25	1
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	0	2,4	0	19	0,53
239	Котлета рыбная	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	8	4,4	5	176	32	1,6
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	ИТОГО	778	29,25	23,87	134,38	871,2	0,48	21	0,2	6,4	54,9	266,8	145,4	4,753
	ИТОГО								8					
	День № 5													
112	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	0,8	1	0,03	0,3	149	124	19	1,5
335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0	0,92	0	0	21,81	0	22,03	3,06
430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	ИТОГО	808	29,47	27,7	98,59	761,2	0,42	8,42	0,07	2,1	246,6	246,79	144,9	9,04
	ИТОГО										1		5	
	День № 6													
84	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	4,1	7,6	80	0,06	22	0,20	0,2	35	47	21	0,8
181	Каша гречневая	150	8,51	6,9	38,63	250,58	0,21	0	0,0	0,58	18,4	202,3	135,64	4,6

19	Винегрет овощной	100	1,6	10,2	6,04	131	0	0,06	7,15	4,55	22	47	20	0,8
84	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	4,1	7,6	80	0,06	22	0,20	0,2	35	47	21	0,8
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0	0	0	2,4	0	19	0,53
272	Котлета мясная	80	11,97	12,29	10,05	199,5	0,07	0	0	2,87	9,58	119,7	19,15	1,6
430	Чай с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	14,4	4	0,6
	<u>ИТОГО</u>	<u>898</u>	<u>27,04</u>	<u>33,87</u>	<u>144,47</u>	<u>1002,1</u>	<u>0,46</u>	<u>31,145</u>	<u>0,2</u>	<u>9,64</u>	<u>104,7</u>	<u>356,1</u>	<u>133,67</u>	<u>7,43</u>
											<u>3</u>	<u>4</u>		

Меню составлено на основе сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт – Петербурга. – СПб, речь 2008 – 800с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. –с 86.(Интернет – приложение).

Зав. столовой:



Коноплева Н.М.