

СОГЛАСОВАНО:
Новодвинский территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области

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

« _____ » _____ 2023г.

« __ » _____ 2023г.

Десятидневное меню
МБОУ «Брин-Наволоцкая СШ» для обучающихся с 11-18 лет
Сезон: зимне-весенний

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	30,9 3	22,89	36	310,6 6	0,10	0,82	0,37	0	251,55	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	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>	<u>700</u>	<u>35,45</u>	<u>29,71</u>	<u>148,5</u>	<u>1001,35</u>					<u>236</u>	<u>394,52</u>		
	День №2													
89	рассольник	250	2,91	4,22	13,94	105,34	0,09	8,03	0,21	0,21	25,08	60,19	25,08	1
202	Макароны	200	8,18	10,61	48,23	321,01	0,8	0	0	0	15,55	0	0	0,85
272	Котлета мясная	100	14,96	15,36	12,56	249,38	0,09	0	0	3,59	11,98	149,63	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	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	ИТОГО	850	33,4	30,59	147,53	1004,43					81,61	300,02		
	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	250	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	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	ИТОГО	800	27,75	21,3	126,57	810,02					356,37	369,63		
	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	200	4,91	6,90	52,93	293,36	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54
239	Котлета рыбная	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	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	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	ИТОГО	850	35,72	46,41	102,26	842,19					131,79	390,5		
	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	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	113,05	38,57	1,46
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	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	ИТОГО	850	31,94	28,09	125,00	877,03					284,91	382,89		

	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 рассыпчатая	200	8,51	6,9	38,63	250,58	0,21	0	0,02	0,58	18,4	202,31	135,64	4,6
57	Котлета рубленая из мяса птицы	100	15,2	16,3	9,96	248	0,1	1,74	34,73	0	46	40	23	1,3
431	Чай с сахаром и лимоном	200/9	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>	<u>850</u>	<u>45,31</u>	<u>18,25</u>	<u>130,75</u>	<u>867,82</u>					<u>213,36</u>	<u>541,98</u>		
	День № 7													
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
265	Плов	250	22,88	22,74	33,52	430,92	0,08	1,33	0,2	4,26	22,61	262,01	49,21	3,99
438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	3	2	1
	Хлеб рж-пш	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>	<u>800</u>	<u>34,05</u>	<u>23,21</u>	<u>151,18</u>	<u>949,74</u>					<u>110,17</u>	<u>336,5</u>		
	День № 8													
103	Суп летний овощной	250	4,5	5,3	11,1	110	0,09	14	0,31	0,3	46	79	28	1,3
335	Картофельное пюре	200	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
239	Котлета рыбная	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	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	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>	<u>850</u>	<u>28,44</u>	<u>50,15</u>	<u>75,21</u>	<u>737,16</u>					<u>146,22</u>	<u>400,89</u>		
	День № 9													
84	Суп рыбный (уха)	250	7,25	2,25	20,49	131,25	0	0	0	0	0	0	0	0
202	Макаронные изделия отварные	200	8,18	10,61	48,23	321,01	0,8	0	0	0	15,55	0	0	0,85
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0	0,92	0	0	21,81	0	22,03	3,06
433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
	Хлеб рж-пш	40	1,9	0,2	11,9	57,1	0,1	0	0	0,6	5	5,3	24,4	1,1

	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>	<u>850</u>	<u>36,24</u>	<u>27,92</u>	<u>151,4</u>	<u>1000,61</u>					<u>257,73</u>	<u>628,98</u>		
	День № 10													
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	200	4,91	6,90	52,93	293,36	0,04	0,00	13,5 0	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54
272	Котлета мясная	100	11,9 7	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	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	<u>ИТОГО</u>	<u>950</u>	<u>38,84</u>	<u>12,99</u>	<u>110,96</u>	<u>719,89</u>					<u>113,73</u>	<u>478,3 7</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.

СОГЛАСОВАНО:
Новодвинский территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области

« _____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ «Брин-Наволоцкая СШ»
С.В.Юркина
« _ » _____ 2023г.

Десятидневное меню
МБОУ «Брин-Наволоцкая СШ» для обучающихся с ОВЗ
Завтраки

№ рец .	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
189	День №1. Каша рисовая	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	114,8	25,6	0,4
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
189	День №2 Каша пшенная	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	157,0	41,8	1,2
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2

	День №3													
	Каша овсяная	200	5,3	6,9	20,8	167,3	0,1	0,6	0	0,7	121,5	135,0	35,7	121,5
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 4													
	Каша манная	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	97,8	17,2	0,4
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 5													
	Каша ячневая	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	202,2	30,7	0,9
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 6													
	Каша рисовая	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	114,8	25,6	0,4
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 7													
	Каша пшеничная	200	7,44	8	36,56	241,6	0,14	0,54	0	0	134,26	0	0	1,82
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День №8													
	Каша ячневая	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	202,2	30,7	0,9
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День №9													
	Кша пшенная	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	157,0	41,8	1,2

430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2
	День № 10													
	Каша овсяная	200	5,3	6,9	20,8	167,3	0,1	0,6	0	0,7	121,5	135,0	35,7	121,5
430	Чай	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	8,64	4,32	1,08
	Хлеб рж-пш	30	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	34,8	7,6	1,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/40	70,8	3,8	0,24	14,76	0,02	0	0,06	0,3	136	87	8	0,2

Зав. столовой:

Коноплева Н.М.