

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МКОУ
 Никитской ОШ
 Сычевского района Смоленской области
 В.А.Носова
 Приказ № 50ш от 27 августа 2022 г



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Никитская основная школа
 Сычевского района Смоленской области

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 5-9 КЛАССЫ

Составлено с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организации питания СанПин 2.4.2.2821-10 и методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179 — 20 от 18 мая 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, г	Ca	Mg	P	Fe	B,	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
102	Суп картофельный рыбный	250	4,3	3,1	18,9	121	9,00	7,13	56,63	0,35	0,03	0,76	2,50		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00		
	Батон с маслом	25/5	7,2	6	63	240,7	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	0,00	0,15		
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
72	Рассолник с курицей, картофелем и сметаной (25%)	250/10	0,34	0,64	1,95	14,55	35,70	5,40	13,34	0,38	0,01	0,83	0,45		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
	Батон с маслом	25/5	8,5	3,2	63	240,4	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	0,00	0,15		
	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00		

3 день

Завтрак

35	Щи из св. капусты с картофелем, курицей и	250	0,40	0,07	3,02	13,64	30,07	5,88	13,69	0,39	0,01	3,80	0,39
951	Кофейный напиток на мол.	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
	Батон	25	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

4 день

Завтрак

34	Каша рисовая на молоке с маслом (72,5%)	150/10	4	5,3	23,3	41,23	101	23	108	0,3	0,05	1,07	34,1
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	.50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Батон	25	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00

5 день

завтрак

694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
301/355	Птица тушёная с соусом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
	Хлеб ржаной * «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	1 1,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	27,9	114	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Батон	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00

6 день

Завтрак

102	Суп картофельный с горохом и курицей	250	2,01	0,16	5,43	29,92	46,47	11,76	51,75	1,35	0,04	1,21	0,46
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	34,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Батон с маслом	25/10	8,5	3,2	63	240,4	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	0,00	0,15

		7 день													
		Завтрак													
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00		
	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	34,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
	Батон	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
		8 день													
		Завтрак													
76	Суп картофельный с курицей	250	7,66	8,58	17,14	176,42	25,04	8,56	0,45	1,1	0,02	1,47	0,06		
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		
	Батон	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00		
		9 день													
		Завтрак													
307	Коллета куриная	50	3,7	3,0	3,7	110	29	12,30	64,10	1,38	0,02	0,17	27,00		
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
	Батон	25	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00		
		10 день													
		Завтрак													
298	Голубцы ленивые	150	16,77	10,74	24,06	260	71,25	52,37	101	1,94	25,04	0,00	0,04		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00		
	Батон с маслом	25/10	8,5	3,2	63	240,4	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	0,00	0,15		

Примечание:

- 1. Блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный*
- 2. В целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой*

Витаминизированные блюда не подогревают.