

Утверждаю  
Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12  
Бехер Т.В.   
13.01.2017г

**Десятидневное меню  
питания обучающихся  
МБОУ Соленоозерной СШ №12**

## Пояснительная записка.

Десятидневное меню питания обучающихся МЮОУ Соленоозерная СШ №12

Разработано на весь учебный год и предполагает горячий завтрак.

Первый день меню соответствует понедельнику. Посезонные элементы меню исключаются по причине стоимости завтраков ( 20-30 рублей).

Меню питания предполагает дифференциацию на 2 возраста: 7-10, 11-18 лет.

Все блюда соответствуют сборнику рецептур.

Ежедневно проводится дополнительная С-витаминизация блюд в соответствии с приложенной инструкцией. Витаминизация блюд осуществляется под контролем медицинского работника ( при его отсутствии иным ответственным лицом).

Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается.

Пищевые вещества	Фактически в среднем за 10 дней	Норматив
Калорийность	819,1	678,25-949,55

Рацион питания обеспечивает примерное соотношение белков, жиров, углеводов -1:1:4

В школе организовано питание в период между 2,3,4 уроками.

Рацион питания составляет примерно около 30% ( + 5% в соответствии с СанПин 2.4.4.2599-10).

В процессе приготовления пищи для детей сырая мясная продукция, ввиду отсутствия мясного цеха, не используется. Вся мясная продукция-полуфабрикаты.



Утверждаю

Директор МБОУ Солончозерная СШ №12

Бехер Т.В.

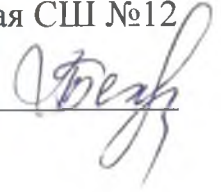
Меню на 1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность 7-11	Энерго Ценность 11-18
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 11	Б 11- 18	Ж 7- 11	Ж 11- 18	У 7- 11	У 11- 18		
Завтрак											
1	Каша манная	180	250	6.6	9.2	7.2	10.0	47.0	65.3	277	385
2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.3	0.3	9.9	9.9	35	35
3	Хлеб	40	60	2.4	4.0	8.6	16.7	14.6	23.8	146	264
	Итого за день			9.1	13.3	16.1	27	71.5	99	458	684

Утверждаю

Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12

Бехер Т.В.



Меню на 2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность	Энерго Ценность
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 11	Б 11- 18	Ж 7- 11	Ж 11- 18	У 7- 11	У 11- 18		
Завтрак											
1	Борщ	200	300	1.9	2.8	6.6	9.9	10.9	16.3	110	165
2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.1	0.1	27.6	27.6	109	109
3	Хлеб	40	60	2.4	4.0	8.6	16.7	14.6	23.8	146	264
	Итого за день			8.7	13.6	22.0	37.8	90.1	129.3	488	538

Утверждаю  
 Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12



Бехер Т.В.

Меню на 3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность	Энерго Ценность
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 11	Б 11- 18	Ж 7- 11	Ж 11- 18	У 7- 11	У 11- 18		
Завтрак											
1	Макарон.отвар	180	230	6.6	8.4	5.0	6.4	40.0	51.0	235	301
2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.3	0.3	9.9	9.9	35	35
3	Хлеб	40	60	2.4	4.0	8.6	16.7	14.6	23.8	146	264
	Итого за день			25.4	36.8	30.3	47.9	71.6	95.3	658	600

Утверждаю

Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12

Бехер Т.В.



Меню на 4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность	Энерго Ценность
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 11	Б 11- 18	Ж 7- 11	Ж 11- 18	У 7-11	У 11- 18		
Завтрак											
1	Суп рыбный	200	300	5.8	8.7	1.8	2.7	18.39	24.51	105	158
2	Чай с сахаром	200	200	1.0	1.0	0.5	0.5	27.5	27.5	110	110
3	Хлеб	40	60	2.4	4.0	8.6	16.7	14.6	23.8	146	264
	Итого за день			13.2	20.4	17.6	31.0	97.49	137.41	584	532

Утверждаю

Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12

Бехер Т.В.



Меню на 5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность	Энерго Ценность
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 11	Б 11- 18	Ж 7- 11	Ж 11- 18	У 7- 11	У 11- 18		
Завтрак											
1	Запеканка мясная	230	250	22.6	24.6	19.1	20.7	25.7	27.1	364	395
2	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	20	20	76	76
3	Хлеб	40	60	2.4	4.2	8.6	16.7	14.6	23.8	146	264
	Итого за день			25.0	28.8	27.7	37.4	60.3	70.9	586	735



Утверждаю

Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12

Бехер Т.В.

Меню на 6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность  7-11	Энерго Ценность  11-18
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 11	Б 11- 18	Ж 7- 11	Ж 11- 18	У 7- 11	У 11- 18		
Завтрак											
1	Суп гороховый	200	300	6.4	9.6	3.5	5.3	25.5	38.2	161	242
2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.3	0.3	9.9	9.9	35	35
3	Хлеб	40	60	2.4	4.0	8.6	16.7	14.6	23.8	146	264
	Итого за день			9.3	20.4	19.1	33.4	87	133.5	565	541





Утверждаю

Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12

Бехер Т.В.

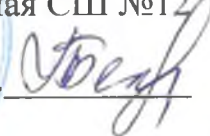
Меню на 7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность 7-11	Энерго Ценность 11-18
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 11	Б 11- 18	Ж 7- 11	Ж 11- 18	У 7- 11	У 11- 18		
Завтрак											
1	Вермиш.отвар	180	230	4.8	6.1	9.4	12.1	25.8	33.1	209	267
2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.3	0.3	9.9	9.9	35	35
3	Хлеб	40	60	2.4	4.0	8.6	16.7	14.6	23.8	146	264
	Итого за день			12.0	20.3	28.1	50.4	50.7	67.66	499	566

Утверждаю

Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12

Бехер Т.В.



Меню на 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность	Энерго Ценность
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 11	Б 11- 18	Ж 7- 11	Ж 11- 18	У 7- 11	У 11- 18		
Завтрак											
1	Каша рисовая	180	250	7.0	9.7	9.0	12.5	39.2	54.4	266	370
2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.3	0.3	9.9	9.9	35	35
3	Хлеб	40	60	2.4	4.0	8.6	16.7	14.6	23.8	146	264
	Итого за день			9.5	13.8	17.9	29.5	63.7	88.1	447	669

Утверждаю

Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12

Бехер Т.В.



Меню на 9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность	Энерго Ценность
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 11	Б 11- 18	Ж 7- 11	Ж 11- 18	У 7- 11	У 11- 18		
Завтрак											
1	Гречка с мясом	230	250	10.1	14.1	6.3	8.7	41.7	57.9	268	372
2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.3	0.3	9.9	9.9	35	35
3	Хлеб	40	60	2.4	4.0	8.6	16.7	14.6	23.8	146	264
	Итого за день			12.6	18.2	15.2	25.7	66.2	91.6	449	671

Утверждаю  
 Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12

Бехер Т.В.



Меню на 10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность	Энерго Ценность
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 11	Б 11- 18	Ж 7- 11	Ж 11- 18	У 7- 11	У 11- 18		
Завтрак											
1	Котлета курин.	100	120	12.5	15.0	17.7	21.2	12.7	15.2	262	314
2	Рис отвар.	180	230	4.4	6.2	4.3	5.9	45.2	62.7	241	335
3	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.3	0.3	9.9	9.9	35	35
4	Хлеб	40	60	2.4	4.0	8.6	16.7	14.6	23.8	146	264
	Итого за день			19.4	25.7	30.9	44.1	82.4	111.6	684	948

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

11 (смадувал) листова  
Директор школи В. Вехер

