

Согласовано:

И.о. начальника территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Челябинской области в г.  
Троицке, г. Южноуральске, г. Пласте, Троицком,  
Октябрьском, Чесменском и Увельском районах  
А.И. Мозговенко



Подтверждаю согласие с единым меню

Утверждаю:

Начальник Управления образования Администрации  
Чесменского муниципального района

Е.М.Артемьева  
«21» августа 2020 г.



№	Школа	ФИО директора	Подпись
1	МБОУ «Беловская сош»	Уткина Марина Алексеевна	
2	МБОУ «Березинская СОШ»	Кузнецова Лидия Егоровна	
3	МБОУ «Калиновская СОШ»	Талалайко Светлана Оттовна	
4	МБОУ «Новоукраинская СОШ»	Ильина Инна Валерьевна	
5	МБОУ «Новоеткульская СОШ»	Чернышова Елена Геннадьевна	
6	МБОУ «Новомирская ООШ»	Еремينا Ольга Ивановна	
7	МБОУ «Огнеупорненская СОШ»	Чуланова Багыт Жумагамбетовна	
8	МБОУ «Редутовская оош»	Хусаинова Наталья Александровна	
9	МБОУ «Светловская СОШ им. Анчина И.Н.»	Коломыцева Лилия Александровна	
10	МБОУ «Гарасовская СОШ»	Жуусов Таймас Галимжанович	
11	МБОУ «Углицкая СОШ»	Задирако Наталья Александровна	
12	МБОУ «Чесменская СОШ № 1»	Шиховцева Светлана Евгеньевна	
13	МБОУ «Тарутинская СОШ»	Короткова Любовь Викторовна	
14	МБОУ «Цвиллингская СОШ»	Жакупова Венера Камильевна	
15	МБОУ «Климовская ПОШ»	Алехина Ольга Вениаминовна	
16	МБОУ «Черноборская СОШ»	Капустина Наталья Васильевна	

**Примерное 10-ти дневное меню для школьников  
возрастная категория 7-11 лет**

Меню разработано Управлением образования Чесменского муниципального района в соответствии с требованиями:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания

обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего

профессионального образования» 2008 год;

- МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе 1-4 классов»

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11 лет)

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса по р ц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 неделя завтрак</b>														
<b>понедельник</b>														
204	Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	0,084	0	0,01	-	28,73	10,11	54,65	1,05
349	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>12,19</b>	<b>17,97</b>	<b>66,48</b>	<b>550,42</b>	<b>7,56</b>	<b>0</b>	<b>62,61</b>	<b>0,18</b>	<b>39,74</b>	<b>18,19</b>	<b>89,15</b>	<b>1,64</b>
<b>вторник</b>														
215	Омлет натуральный	150	3,5	5,2	2,6	334,4	0,06	0,2	0,2	0,0	47,30	7,99	105,02	1,17
50	Зеленый горошек отварной консервированный	50	2,2	2,2	2,1	34,5	13,5	0,4	0,01	1,0	10,0	10,6	31,0	0,4
395	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0	0	0	34,00	0	0	0
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>11,33</b>	<b>20,14</b>	<b>25,88</b>	<b>702,62</b>	<b>14,75</b>	<b>64,4</b>	<b>72,41</b>	<b>1,2</b>	<b>319,5</b>	<b>25,59</b>	<b>182,52</b>	<b>2,22</b>
<b>среда</b>														
245	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	9,13	2,54	63,0	0,04	0,77	3,00	0	10,3	67,40	8,00	0,43
694	Картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	36,98	27,75	86,60	1,01
349	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,18	0,01	0,01	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>12,35</b>	<b>19,6</b>	<b>54,15</b>	<b>539,67</b>	<b>7,65</b>	<b>19,72</b>	<b>87,51</b>	<b>0,01</b>	<b>58,29</b>	<b>103,23</b>	<b>129,1</b>	<b>2,03</b>
<b>четверг</b>														

70	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	50	1,0	0,04	2,3	21	0,015	0	1,0	0,05	5	11,5	7	0,3	
438	Плов с мясом	200	25,94	22,07	35,96	446	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,9	72,7	3,7	
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,0	122,0	14,00	90,00	0,56	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
15	Сыр (Российский, др.)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,0	132,0	5,25	75,00	0,15	
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>37,01</b>	<b>29,33</b>	<b>70,05</b>	<b>774,02</b>	<b>8,87</b>	<b>3,11</b>	<b>44,71</b>	<b>1,43</b>	<b>300,61</b>	<b>317,73</b>	<b>244,7</b>	<b>4,75</b>	
<b>пятница</b>															
16	Каша «Дружба» молочная	200	6,32	8,96	12,56	250,1	0,12	0,16	0,16	2,2	8,3	257,3	86,7	2,75	
17	Чай с лимоном	200/ 7	0,2	0,04	10,2	41	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00	
	Яблоко свежее	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6,0	0,3	19,2	0,0	2,7	10,8	
	<b>Итого</b>	<b>593</b>	<b>9,95</b>	<b>18,47</b>	<b>42,86</b>	<b>535,72</b>	<b>7,62</b>	<b>15,36</b>	<b>68,76</b>	<b>2,68</b>	<b>31,61</b>	<b>266,6</b>	<b>95,04</b>	<b>13,67</b>	
<b>2 неделя</b>															
<b>понедельник</b>															
268	Биточки (мясо)	80	8,97	7,21	8,21	135,21	0,063	3,1	0,05	0,09	14,3	171,2	24,6	2,34	
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	38,6	243,8			1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2	
349	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>21,14</b>	<b>20,54</b>	<b>77,97</b>	<b>655,43</b>	<b>13,87</b>	<b>3,1</b>	<b>67,45</b>	<b>3,05</b>	<b>30,02</b>	<b>174,76</b>	<b>48,8</b>	<b>3,62</b>	
<b>вторник</b>															
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/ 40	11,8	8,76	29,2	389,60	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84	
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,0	122,0	14,00	90,00	0,56	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>18,45</b>	<b>19,75</b>	<b>61,09</b>	<b>717,02</b>	<b>7,53</b>	<b>2,04</b>	<b>62,94</b>	<b>0,18</b>	<b>349,41</b>	<b>359,99</b>	<b>140,92</b>	<b>1,44</b>	
<b>среда</b>															
137	Вану из овсяной с	200	6,02	7,77	27,0	137,22	0,01	18,86	0,02	0	7	13	10	0,2	

	мясом птицы														
376	Чай	200	0,20	0,00	14,00	70,33	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
453	Булочка домашняя	60	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0,0	0	0	0,01	1,08	0,00	0,04	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,93</b>	<b>16,23</b>	<b>89,68</b>	<b>577,53</b>	<b>6,48</b>	<b>19,16</b>	<b>3,62</b>	<b>5,47</b>	<b>7,28</b>	<b>18,8</b>	<b>15,0</b>	<b>0,44</b>	
<b>четверг</b>															
688	Макароны отварные	150	4,79	4,59	30,62	211,7	0,06	0	21,0	0	12	36,85	13,79	0,8	
20	Курица порционная с соусом	50/15	18,11	11,11	0,06	237,24	0,53	0,97	0,08	0,46	16,45	166,8	19,4	16,1	
395	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0	0	0	34,00	0	0	0	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00	
	Яблоко	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6,0	0,3	19,2	0,0	2,7	10,8	
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>27,73</b>	<b>27,17</b>	<b>73,18</b>	<b>809,56</b>	<b>8,11</b>	<b>12,97</b>	<b>89,68</b>	<b>0,94</b>	<b>82,71</b>	<b>204,73</b>	<b>37,89</b>	<b>27,74</b>	
<b>пятница</b>															
168	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,30	7,12	33,11	217,61	0,06	1,39	41,40	0,02	139,59	20,92	145,80	0,51	
376	Чай	200	0,20	0,00	14,00	70,33	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
15	Сыр (Российский, др.)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,0	132,0	5,25	75,00	0,15	
	Груша свежая	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,1	5,0	8,2	0,1	10,8	142,8	8,4	0,2	
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>12,55</b>	<b>13,02</b>	<b>65,81</b>	<b>506,16</b>	<b>6,51</b>	<b>6,8</b>	<b>92,2</b>	<b>5,59</b>	<b>282,66</b>	<b>173,69</b>	<b>234,2</b>	<b>1,1</b>	

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают