

**«Утверждаю»**

Директор образовательного учреждения

МКОУ «Шумаковская СОШ»

Солнцевского района Курской области

9 января 2023 г.



Л.А. Агошкова

**Десятидневное меню  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Шумаковская СОШ» Солнцевского района Курской области**

**на 2022 — 2023 учебный год**

**7-11 лет**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню разработано для обеспечения здоровым питанием обучающихся МКОУ «Шумаковская СОШ» Солнцевского района Курской области, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

Меню разработано с учетом требований СанПиН

Меню разработано на основании сформированного рациона питания, включает в себя распределение перечня блюд кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед), составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

При разработке примерного меню учтено: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

Количество обучающихся в МКОУ «Шумаковской СОШ» составляет 196 человек, 196 из них получают горячее питание

В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают дети с 7 до 11 лет - 92 человека, обед и завтрак с 11 до 18 лет получают 104 человека.

Корректировка питания с учетом возрастных категорий не проводится, так как финансирование составляет 52,47 рублей на ученика с 1-4 классов, 60,31 на ученика с 5 по 11 классов. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории учащихся. Объем порций обеда рассчитан так, чтобы соответствовать требованиям СанПиН для различных возрастных категорий.

Стоимость горячего питания 5-11 классов (завтрак и обед) — 105,0 рублей: завтрак — 21,0 рублей, обед — 84,00 рублей.

Стоимость горячего питания 1-4 классов (завтрак и обед) — 55,62 рублей: завтрак — 21,00 рублей, обед — 34,62 рублей

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Примечания:

1. В меню используются продукты, обогащенные микронутриентами : хлеб пшеничный йодированный (Содержание йода в 100 г хлеба-0,045 мг.).
2. Проводится С-витаминизация 3-х блюд медицинским работником ФАП «Шумаковский» (из расчета 20 мг на одного человека, данные ежедневно заносятся в журнал), при отсутствии медработника иным ответственным лицом ( Рослякова Е.Ю. )
3. Овощи (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период с 1 марта используются только после термической обработки.

Используемая литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технологических нормативов. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г.

1 ДЕНЬ

№ рецепт ур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) Зеег.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
185	Запеканка пшеничная со сгущенным молоком	150	5,17	9,43	32,5	235,71	0,07	0,01	38,57	1,43	32,58	110,6	25,41	1,88
10	Масло сливочное (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего		13,1	15,75	67,02	463,23	0,322	2,95	90,57	2,06	231,98	249,8	48,01	2,88
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
319	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05
291	Плов из свинины	220	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47	0,03	10	-	-	16,0	11,0	9,0	2,2
	Всего:		24,67	15,05	118,97	727,01	0,45	31,7	21,0	9,01	146,99	341,33	128,14	8,05
	Итого за день		37,77	30,8	185,99	1190,24	0,772	34,65	111,57	11,07	378,97	591,13	176,15	10,93

## 2 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 4еег.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
222	Яйцо отварное	150	15,45	13,05	26,70	286,87	0,09	0,36	78,56	0,6	160,05	210,07	27,95	1,1
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
15	Сыр (порциями)	30	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	15
	Всего		22,98	17,29	70,94	532,29	0,2	9,44	102,96	1,27	333,47	377,68	69,24	3,66
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	24,9	19,97	5	187,5	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
260	Гуляш (свинина)	100	8,51	22,55	2,31	247,2	0,22	0,73	-	2,08	16,0	70,89	17,91	1,76
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Апельсин	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32					
	Всего:		111,56	51,28	111,46	1022,64	24,96	36,23	0,62	8,34	150,38	407,67	307,34	10,65
	Итого за день:		134,54	68,57	182,40	1554,93	25,16	45,67	103,58	9,61	483,85	785,35	376,58	14,31

### 3 ДЕНЬ

№ рецепт ур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 5еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом и сахаром	200	7,55	11,93	43,28	310,91	0,16	0,87	49,82	0,56	136,29	213,62	64,38	1,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего		17,17	25,24	36,95	443,17	0,14	0,28	324,56	1,27	123,38	263,37	30,73	3,35
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
115	Суп с макаронами и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
268	Котлеты или биточки свинины соус 330	80	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05
897	Макароны отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	-	1,0	-	-	36,0	32,0	174,0	2,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Груша свежая	150	1,0	0,0	28,25	10,5								
	Всего:		19,99	31,78	125,44	871,58	0,87	9,64	22,5	5,62	127,16	223,59	237,3	6,49

Итого за день:		37,16	57,02	162,39	1314,75	1,01	9,92	374,06	6,89	250,54	486,96	304,03	9.84
----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	------	--------	--------	--------	------



**5 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 8ест.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,63	289,65	0,1	0,25	324,56	0,75	103,08	225,77	16,13	2,63
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
15	Сыр порционно	30	6,96	8,85	-	108	0,09	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего:</b>	420	24,13	34,09	36,95	551,17	0,23	0,49	402,56	1,42	387,38	413,37	41,23	3,65
<b>ОБЕД</b>														
319	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05
897	Макароны отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
288	Птица (курица)отварная с маслом	100	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	167	20,28	1,9
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Апельсин	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	<b>Всего:</b>	885	39,81	73,13	119,62	1013,27	0,38	74,2	98,2	4,8	217,37	394,98	277,85	8,82
	<b>Итого за день:</b>	1305	63,94	107,22	156,57	1564,66	0,61	74,69	700,56	6,22	604,75	808,35	319,08	12,47



**6 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 9еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша манная молочная вязкая	200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45
338	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		9,91	10,54	88,57	488,94	0,14	8,59	52,72	1,29	148,18	166,04	64,55	1,62
<b>ОБЕД</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	24,59	20,97	15,3	187,50	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	18,16	-	0,18	36,97	86,59	27,75	1,0
233	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	120	5,44	5,45	7,73	101,6	0,05	3,56	23,04	0,25	47,63	82,26	18,83	0,49
345	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Груша свежая	150	1,0	0,0	28,25	10,5								
	Всего:		22,74	19,92	104,46	713,17	0,34	42,27	2337	5,95	104,84	421,49	76,99	16,94
	Итого за день:		32,65	30,46	193,03	1202,11	0,48	50,86	2389,72	7,24	253,02	587,53	141,54	18,56







10 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
520	Каша молочная дружба	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		12,33	9,04	68,69	397,72	0,19	1,68	25,6	0,72	286,62	195,66	187,24	1,71
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
288	Свинина тушенная	100	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9
345	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Апельсин	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего:		39,16	74,49	116,14	1006,53	0,28	21	98,2	6,37	147,87	535,13	219,18	10,17
	Итого за день		51,49	83,53	184,83	1404,25	0,47	22,68	123,8	7,09	434,49	730,79	406,42	11,88





