

«Утверждаю»

Директор образовательного учреждения
МКОУ «Шумаковская СОШ»

Солнцевского района Курской области

«7» ноября 2023г.



Л.А. Агошкова

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

на 2023 — 2024 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 181 человек, 181 из них получают горячее питание

В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают дети с 7 до 11 лет - 78 человека, обед и завтрак с 11 до 18 лет получают 79 человека.

Корректировка питания с учетом возрастных категорий не проводится, так как финансирование составляет 105,0 рублей на ученика с 1-4 классов 105,0 рублей 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) — 105,0 рублей: завтрак — 21,00 рублей, обед — 84,00 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-витаминация 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
ЗАВТРАК														
185	Запеканка пшеничная со сгущенным молоком	150-200	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
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100-150	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	200-250	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	150-200	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) 4еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	Яйцо отварное	60-120	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
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100-150	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	200-250	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	150-200	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
260	Гуляш (свинина)	90-120	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	100	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

№ 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) 5еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом и сахаром	150-200	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
ОБЕД														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100-150	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	200-250	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	90-120	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05
897	Пюре	150-200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	18,16	-	0,18	36,97	86,59	27,75	1,0
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
----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	------	--------	--------	--------	------

4 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг) 7еет.экв.	E (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша манная молочная жидкая	150-200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45
15	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	200	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:		13,48	16,06	73,02	492,06	0,116	4	104,72	1,1	321,28	246,64	41,05	1,45
ОБЕД														
20	Салат из отварной свеклы	100-150	0,45	3,61	1,40	39,96	0,02	2,81	-	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200-250	24,59	20,97	15,3	187,50	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
291	Плов из курицы	150-200	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
	Груша свежая	150	1,0	0,0	28,25	10,5								
	Всего:		44,03	32,02	133,72	733,48	0,2	19,03	21,3	2,24	145,04	281,59	192,92	5,79
	Итого за день:		57,51	48,08	206,74	1225,54	0,316	23,03	126,02	3,34	466,32	528,23	233,97	7,24

5 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг) 8еет.экв.	E (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	150-200	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
	Всего:	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
ОБЕД														
319	Суп картофельный с горохом	200-250	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	150-200	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	100/10	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	150	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего:	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
	Итого за день:	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
ЗАВТРАК														
181	Каша манная молочная вязкая	150-200	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
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200-250	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	150-200	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)	90-120	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
ЗАВТРАК														
520	Каша молочная дружба	150-200	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
ОБЕД														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100-150	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	200-250	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	150-200	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
288	Свинина тушеная	90-120	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	100	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

