

Утверждаю

Директор школы:

МКОУ «Иванковская ООШ»

Харасова О.В.

от 09.08.2023г



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательном учреждении в возрасте от 7 до 11 лет (обед)

При составлении меню использован «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007г.

Примерное меню для организации питания обучающихся

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Обед	Огурец свежий	80	0,7	0,08	1,51	19,2	15
	Борщ с курицей	200	7,73	10,86	4,38	101,6	66
	Гуляш из отварного мяса	120	6,59	16,1	34,98	156,42	298
	Рис отварной	150	3,87	4,79	27,05	187,7	355
	Чай с молоком	200	3,46	0,95	6,39	91,6	194
	Хлеб ржаной	35	3	0,8	11,3	65	4
	Хлеб пшеничный	60	4	2,8	28	152	5
Итого за обед		845	29,35	36,38	113,61	773,52	
День 2 Обед	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200	3,6	2,2	33,4	184,78	87
	Каша пшено	150	23,8	20,1	24,9	200,84	168
	Котлета	120	14,64	11,02	15,3	158,7	277
	Какао с молоком	200	3,31	2,3	17,6	90,8	397
	Хлеб пшеничный	60	4	2,8	28	152	5
	Яблоко свежее	100	0,86	0,09	7,61	32,81	113
Итого за обед		830	50,21	38,51	148,64	804,51	
День 3 Обед	Рассольник Ленинградский с курицей	200	16,9	13,5	18,1	179,54	81
	Макаронные изделия	150	4,4	5,6	28,2	244,27	205
	Рыба тушеная с овощами	120	6,9	5,5	25,8	137,4	276
	Хлеб ржаной	35	3	0,8	11,3	65	4
	Хлеб пшеничный	60	4	2,8	28	152	5
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	0,08	86,59	394
Итого за обед		765	35,28	28,22	111,48	864,8	

День 4 Обед	Помидор свежий	80	1,01	5,39	2,71	61,91	14
	Суп лапша домашняя с говядиной	200	5,3	13,1	31,9	248	86
	Картофельное пюре	150	5	7,9	37,22	171,3	321
	Куры тушеные в сметанно-томатном соусе	120	8,4	13,6	13,6	141,94	215
	Компот из свежих плодов	200	0,71	0,3	35,4	120,6	377
	Хлеб пшеничный	60	4	2,8	28	152	5
Итого за обед		810	24,42	43,09	148,83	895,75	
День 5 Обед	Суп с макаронными изделиями с курицей	200	9,07	11,9	11,9	168,01	109
	Запеканка из творога	150	20,5	9,2	50	281,3	161
	Бутерброд с сыром	100	4,8	10,9	30,4	230	8
	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	32,8	216,6	376
	Хлеб ржаной	35	3	0,8	11,3	65	4
	Хлеб пшеничный	60	4	2,8	28	152	5
Итого за обед		845	41,71	35,62	164,4	1112,91	
Неделя 2 День 6 Обед	Помидор свежий	80	1,01	5,39	2,71	61,91	14
	Суп картофельный вегетарианский «Осенний»	200	2,8	2,4	17,5	127,5	78
	Тефтели мясные	120	10,9	20,7	36	232,34	287
	Макаронные изделия	150	4,4	0,6	28,2	244,27	205
	Кисель	200	1,1	1,5	25,8	138,6	376
	Хлеб ржаной	35	3	0,8	11,3	65	4
	Хлеб пшеничный	60	4	2,8	28	152	5
Итого за обед		845	27,21	34,19	149,51	1021,62	
День 7 Обед	Рассольник Ленинградский с говядиной	200	5,9	13,5	38,1	259,54	81
	Плов из птицы	150	19	20,1	24,6	243,94	291
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	0,08	86,59	394
	Хлеб пшеничный	60	4	2,8	28	152	5
	Бананы свежие	100	0,86	0,09	17,61	32,81	123
Итого за		710	28,98	36,42	108,39	742,07	

обед							
День 8 Обед	Суп лапша домашняя с курицей	200	1,6	7,8	14	111,09	86
	Запеканка из творога	250	20,5	9,2	50	281,3	161
	Бутерброд с маслом	100	5,9	11,9	24,7	310,3	2
	Огурец свежий	80	0,7	0,08	1,51	9,2	15
	Чай с молоком	200	3,46	0,95	6,39	91,6	194
	Хлеб ржаной	35	3	0,8	11,3	65	4
	Хлеб пшеничный	60	4	2,8	28	152	5
Итого за обед		925	39,16	33,53	157,51	1020,19	
День 9 Обед	Суп картофельный со сметаной и говядиной	200	7,3	1,9	35,2	285,4	77
	Рыба тушеная с овощами	120	6,9	15,5	25,8	137,4	276
	Картофельное пюре	150	5	7,9	37,22	171,3	321
	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	32,8	216,6	376
	Хлеб пшеничный	60	4	2,8	28	152	5
Итого за обед		810	23,54	28,12	159,02	962,7	
День 10 Обед	Щи из свежей капусты с говядиной	200	3,1	3,4	18,6	133,5	57
	Гречка отварная рассыпчатая	150	16,9	27,7	43,2	310,3	302
	Гуляш из отварного мяса	120	6,59	16,1	34,98	156,42	298
	Чай с лимоном	200	0,05	0,02	8,9	34,05	395
	Хлеб ржаной	35	3	0,8	11,3	65	4
	Хлеб пшеничный	60	4	2,8	28	152	5
Итого за обед		865	33,64	50,82	144,68	851,27	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1 день	29,35	36,38	113,61	773,52
2 день	50,21	38,51	148,64	804,51
3 день	35,28	28,22	111,48	864,8
4 день	24,42	43,09	148,83	895,75
5 день	41,71	35,62	164,4	1112,91
6 день	27,21	34,19	149,51	1021,62
7 день	28,98	36,42	108,39	742,07
8 день	39,16	33,53	135,9	1020,19
9 день	23,54	28,12	159,02	962,7
10 день	33,64	50,82	144,68	851,27
За 10 дней	333,5	364,9	1384,46	9049,34

Примечание:

1. согласно п. 9 СанПиН 2.3\2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли. Сливочное и растительное масло, фрукты, овощи, крупы используются ежедневно.
2. согласно п. 9 СанПиН 2.3\2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Простуковано, пронумеровано
и скреплено печатью на
5 *Листах* листах

Директор МКОУ «Иванковская ООШ»
Харасова О.В.
Харасова О.В.



№ п/п	№ документа	Содержание документа	Дата документа	№ документа	Содержание документа	Дата документа
1	11.01	11.01
2	11.02	11.02
3	11.03	11.03
4	11.04	11.04
5	11.05	11.05
6	11.06	11.06
7	11.07	11.07
8	11.08	11.08
9	11.09	11.09
10	11.10	11.10
11	11.11	11.11
12	11.12	11.12
13	11.13	11.13
14	11.14	11.14
15	11.15	11.15
16	11.16	11.16
17	11.17	11.17
18	11.18	11.18
19	11.19	11.19
20	11.20	11.20
21	11.21	11.21
22	11.22	11.22
23	11.23	11.23
24	11.24	11.24
25	11.25	11.25
26	11.26	11.26
27	11.27	11.27
28	11.28	11.28
29	11.29	11.29
30	11.30	11.30