



Утверждаю

МКОУ Директор школы:

«Иванковская
МКОУ «Иванковская ООШ»

О.В. Харасова Харасова О.В.

от 13.08.2024г

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 обед		710	28,98	36,42	108,39	742,07	
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:

- 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.
- 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.

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью на
5 листах

Директор МКОУ «Клианковская ООШ»
Харасова О.В.



№ п/п	Имя	Фамилия	Отчество	Дата рождения	Дата окончания школы	Средний балл
1	Александров	Александр	Александрович	1988	2005	3,5
2	Борисов	Борис	Борисович	1990	2007	3,8
3	Васильев	Василий	Васильевич	1992	2009	3,2
4	Григорьев	Григорий	Григорьевич	1985	2003	3,7
5	Дмитриев	Дмитрий	Дмитриевич	1995	2012	3,9
6	Жуков	Жуков	Жуков	1980	1998	3,4
7	Зайцев	Зайцев	Зайцев	1993	2010	3,6
8	Иванов	Иван	Иванович	1987	2004	3,3
9	Клианков	Клианков	Клианков	1991	2008	3,7
10	Куликов	Куликов	Куликов	1989	2006	3,5
11	Лавров	Лавров	Лавров	1994	2011	3,8
12	Михайлов	Михайло	Михайлович	1986	2003	3,6
13	Новиков	Новик	Новикович	1997	2014	3,9
14	Орлов	Орлов	Орлов	1983	2001	3,4
15	Петров	Петр	Петрович	1996	2013	3,7
16	Романов	Роман	Романович	1984	2002	3,5
17	Сидоров	Сидор	Сидорович	1998	2015	3,8
18	Тихонов	Тихон	Тихонович	1981	1999	3,3
19	Устинов	Устин	Устинович	1999	2016	3,9
20	Федотов	Федот	Федотович	1982	2000	3,4
21	Харасова	Харасова	Харасова	1994	2011	3,7
22	Цыганов	Цыган	Цыганович	1988	2005	3,6
23	Чайков	Чайков	Чайков	1991	2008	3,5
24	Шаров	Шаров	Шаров	1985	2003	3,4
25	Щербаков	Щербаков	Щербаков	1993	2010	3,7
26	Яковлев	Яковл	Яковлевич	1987	2004	3,6