

Утверждено

Директор МКОУ «Таловская СОШ»

Для филиала «Раздольненская школа»



 Шинкоренко Т.С.

Приказ № 73 от 01.09.2022г

**« Примерное цикличное 10-ти дневное меню» для
организации питания детей в муниципальном казенном
общеобразовательном учреждении» Таловская средняя
школа» филиал «Раздольненская школа»**

Пояснительная записка к меню

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриевых (белки, жиры, углеводы) и микронутриевых (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам);
3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
5. Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
6. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков, и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего возраста в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами. Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак 20-25%, обед 30-35%). Доля белка животного происхождения от общего количества белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего

количества жиров не менее 15-20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4)

7. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед) или их сочетание: первого и третьего блюда (неполный обед), второго и третьего блюда (полный обед) или их сочетания: первого и третьего блюда (неполный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо – мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. В качестве горячих напитков на завтрак используются горячее молоко, какао-напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т.п.

Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе – мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов, витаминизированный напиток промышленного производства), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные суп (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны – куриный, мясной, рыбный – готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании детей и подростков широко используются вегетарианские, молочные супы. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясо крупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы, макаронные изделия.

В целях обогащения рационов питания в школе высококачественными белками, легкоусвояемыми жирами, минеральными солями, в том числе кальцием, магнием, фосфором, витаминами и увеличения реализации молока и

кисломолочной продукции в питании детей и подростков рекомендуется еженедельное включение (не реже одного раза в неделю) молочных завтраков (каши, горячие напитки на натуральном молоке, витаминизированное молоко, йогурты и др. молочные напитки, обогащенные микронутриентами, на натуральной молочной основе).

При двух разовом питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-8г	Капуста белокочанная тушеная	200	250	4,8	6	6,6	8,25	21	26,25	162,4	203
54-8м	Тефтели мясные с рисом	60	60	8,4	8,4	6	6	4,7	4,7	106,1	106,1
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
пром	мандарин	75	100	0,6	0,8	0	0	5,9	7,87	25,7	34,27
	ИТОГО	565	640	16,3	17,7	12,9	14,55	49,5	56,72	378,5	427,67
ОБЕД											
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	250	7,1	8,87	3,7	4,62	18,5	23,12	135,8	169,75
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	200	6,3	8,5	7,1	9,5	35,5	47,3	231,6	308,8
54-2м	Гуляш из филе говядины	80	120	13,8	20,7	11,2	16,8	3,3	4,95	169,6	254,4
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-1з	Сыр порционный	30	30	6,6	6,6	7,9	7,9	0	0	97,7	97,7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,0	81,0
	ИТОГО	690	830	36,6	47,47	30,2	39,12	88,6	106,67	773,6	959,55
	ВСЕГО	1255	1470	52,9	65,17	43,1	53,67	138,1	163,39	1152,1	1387,22

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-11г	Картофельное пюре	150	200	3	4	5,7	7,6	23,7	31,6	158	210,67
54-5м	Котлета куриная	75	75	14,4	14,4	3,3	3,3	10,1	10,1	127,1	127,1
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	100	1,3	1,6	8,1	10,1	7,8	9,6	108,7	136
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,0	81,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
	ИТОГО	535	605	18,5	22,8	17,4	21,3	72,9	82,6	532,7	612,67
ОБЕД											
54-2с	Борщ со сметаной	200/10	250/10	1,7	2,12	5,3	6,62	10,3	12,87	96,3	120,37
54-12м	Плов с курицей	200	250	27,3	34	8,1	10,1	33,2	41,5	314,6	393,4
54-9хн	Кисель апельсиновый	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	14,4	14,4	59,7	59,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
477	Печенье промышленное	30	45	3,7	4,7	2,8	4,2	20,2	23,3	142,2	155,2
	ИТОГО	660	775	35,4	43,52	16,6	21,32	89,6	103,57	670,7	786,57
	ВСЕГО	1195	1380	53,9	66,32	34	42,62	162,5	186,17	1203,4	1399,24

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,5	6,87	5,58	6,97	17,72	22,15	143,02	178,77
54-10хн	Кисель из брусники	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	14,9	14,9	60,7	60,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
пром	яблоко	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	6,7	8,93	30,3	40,4
54-1з	Сыр порционный	30	30	6,6	6,6	7,9	7,9	0	0	97,7	97,7
	ИТОГО	535	610	14,8	16,27	14,18	15,67	50,82	57,48	389,62	435,47
ОБЕД											
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	250	8,7	10,87	3,3	4,12	16,4	20,5	130,4	163
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11	6,5	8,67	42,8	57,06	262,2	349,6
54-4м	Котлета из говядины	75	75	14,1	14,1	11,9	11,9	6,2	6,2	188	188
54-4гн	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,6	1,6	1,4	1,4	8,6	8,6	53,5	53,5
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-3соус	Соус красный основной	50	50	1,6	1,6	1,3	1,3	4,6	4,6	36,8	36,8
	ИТОГО	705	805	36,5	41,47	24,7	27,69	90,1	108,46	728,8	848,8
	ВСЕГО	1240	1415	51,3	57,74	38,88	4,36	140,92	165,94	1118,42	1284,27

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11	6,5	8,67	42,8	57,06	262,2	349,6
290	Гуляш из филе курицы	100	120	5,57	6,63	2,4	3,34	3,02	4,75	95,26	106,89
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
54-9з	Салат с капустой, морковью и яблоком	60	100	0,8	1,33	5,3	8,83	3,5	5,83	65,1	108,5
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
	ИТОГО	540	650	17,07	21,46	14,5	21,14	67,22	85,54	506,86	649,29
ОБЕД											
54-1с	Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	250/10	1,7	2,12	5,3	6,62	5,8	7,25	77,5	96,87
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	200	4,4	5,87	5,4	7,2	30,9	41,2	190	253,3
54-3м	Голубцы ленивые	100	100	8,4	8,4	7,9	7,9	6,4	6,4	130,7	130,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
	ИТОГО	680	780	20,6	22,49	22,4	25,52	65,8	77,55	547,3	629,97
	ВСЕГО	1220	1430	37,67	43,95	36,9	46,66	133,02	163,09	1054,16	1279,26

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
500	Пельмени отварные	200	250	10,07	10,57	7,65	9,08	15,87	19,09	96,23	156,36
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
пром	Крендель посыпной	50	50	8,94	8,94	6,2	6,2	15,6	15,6	141	141
53-19э	Масло сливочное порционное	10	20	0,06	0,12	7,26	14,52	0,08	0,16	65,89	131,79
	ИТОГО	490	550	21,67	22,23	21,41	30,1	49,75	53,05	388,92	514,95
ОБЕД											
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	250	7,9	9,87	4,1	5,12	12,42	15,52	117,96	147,45
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	6,66	5,3	7,06	35	46,66	207,7	276,93
54-5м	Котлета куриная	75	75	14,4	14,4	3,3	3,3	10,1	10,1	127,1	127,1
54-10хн	Кисель из брусники	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	12,5	12,5	51,6	51,6
пром	Повидло порционное	20	20	1,6	1,6	0,06	0,06	24,9	24,9	106	106
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
	ИТОГО	675	775	31,4	35,03	13,16	15,94	106,42	121,18	668,26	766,98
	ВСЕГО	1165	1325	53,07	57,26	34,57	46,04	156,17	174,23	1057,18	1281,93

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-11г	Картофельное пюре	150	200	3	4	5,7	7,6	23,7	31,6	158	210,67
54-3м	Голубцы ленивые	100	100	8,4	8,4	7,9	7,9	6,4	6,4	130,7	130,7
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,0	81,0
пром	мандарин	75	100	0,6	0,8	0	0	5,9	7,87	25,7	34,27
	ИТОГО	555	630	14,8	16	13,9	15,8	67,3	77,17	453,3	514,54
ОБЕД											
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	250	4,6	5,75	3,2	4	13	16,25	99	123,75
54-6г	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	38	50,66	213,2	284,26
54-3р	Котлета рыбная минтай	100	100	14,1	14,1	2,8	2,8	8,6	8,6	115,9	115,9
54-1соус	Сметанный соус	25	25	0,37	0,37	2,1	2,1	0,8	0,8	23,72	23,72
54-20хн	Кисель фруктовый	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	14,4	14,4	60,1	60,1
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
	ИТОГО	705	805	25,37	27,72	13,7	16,23	86,3	102,21	569,82	665,63
	ВСЕГО	1260	1435	40,17	43,72	27,6	32,03	153,6	179,38	1023,12	1180,17

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	6,66	5,3	7,06	35	46,66	207,7	276,93
54-6м	Биточки из говядины	50	50	9,4	9,4	7,9	7,9	4,2	4,2	125,3	125,3
54-2соус	Соус белый основной	50	50	1,3	1,3	2,1	2,1	2,2	2,2	32,8	32,8
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
ИТОГО		480	530	18,3	19,96	15,6	17,36	59,6	71,25	451,6	520,83
ОБЕД											
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,5	3,12	1,9	2,37	21	26,25	111,2	139
54-10м	Калуста тушенная с мясом	200	250	22,7	28,37	36,3	45,37	16,3	20,37	482,3	602,87
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-20з	Горошек зеленый	40	40	1,2	1,2	0,1	0,1	2,4	2,4	14,8	14,8
54-3в	Кекс «Здоровье»	50	50	2,4	2,4	9,9	9,9	28	28	210,5	210,5
ИТОГО		720	820	34,9	41,19	52	61,54	90,4	99,72	967,9	1116,27
ВСЕГО		1200	1300	53,2	56,79	67,6	78,9	150	170,97	1419,5	1637,10

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
289	Жаркое по домашнему с курицей	200	230	6,47	7,65	5,57	6,19	30,59	38,55	177,45	225,52
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4
54-1з	Сыр порционный	30	30	6,6	6,6	7,9	7,9	0	0	97,7	97,7
	ИТОГО	460	490	15,57	16,75	13,77	14,39	48,49	56,45	359,45	407,52
ОБЕД											
54-11с	Суп крестьянский с рисом	200	250	4,94	6,17	6,22	7,77	11,24	14,05	120,74	150,92
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	6,66	5,3	7,06	35	46,66	207,7	276,93
54-2м	Гуляш из говядины	80	120	13,8	20,7	11,2	16,8	3,3	4,95	169,6	254,4
54-5хн	Компот из кураги	200	200	1,8	1,8	0	0	28,5	28,5	121,4	121,4
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
	ИТОГО	660	800	27,84	37,63	23,02	31,93	89,54	105,66	677,34	861,55
	ВСЕГО	1120	1290	43,41	54,2	36,79	46,32	138,03	162,11	1036,79	1269,07

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	6,66	5,3	7,06	35	46,66	207,7	276,93
290	Гуляш из филе курицы	100	120	5,57	6,63	2,4	3,34	3,02	4,75	95,26	106,89
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-6гн	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	8,6	8,6	52,9	52,9
пром	яблоко	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	6,7	8,93	30,3	40,4
	ИТОГО	555	650	14,67	17,49	9,7	12,5	64,82	80,44	444,06	535,02
ОБЕД											
54-1с	Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	250/10	1,7	2,12	5,3	6,62	5,8	7,25	77,5	96,87
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11	6,5	8,67	42,8	57,06	262,2	349,6
54-4м	Котлета из говядины	75	75	14,1	14,1	11,9	11,9	6,2	6,2	188	188
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-3соус	Соус белый основной	50	50	1,3	1,3	2,1	2,1	2	2	32,1	32,1
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,0	81,0
	ИТОГО	705	805	28,1	31,32	26,1	29,59	88,1	103,81	698,7	805,47
	ВСЕГО	1260	1455	42,77	48,81	35,8	42,05	152,92	184,25	1142,76	1340,49

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-22м	Рагу из курицы	200	250	21	26,2	7	8,8	17,5	21,9	217,4	271,6
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
пром	Пряник промышленный	30	30	0,9	0,9	2,92	5,84	35	35	73	73
	ИТОГО	460	510	24,5	29,7	10,22	12,02	70,7	75,1	376,2	430,4
ОБЕД											
54-4с	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	250/10	2	2,5	4,9	6,12	15,3	19,12	113,3	141,62
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	6,66	5,3	7,06	35	46,66	207,7	276,93
54-6м	Биточки из говядины	75	75	13,7	13,7	13,6	13,6	12,2	12,2	226,3	226,3
54-20хн	Кисель фруктовый	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	14,4	14,4	59,7	59,7
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
пром	Икра кабачковая	50	75	0,7	1,05	0,6	0,9	2,45	3,67	22,5	33,8
	ИТОГО	705	830	24,1	26,61	24,8	28,08	90,85	107,55	687,4	796,25
	ВСЕГО	1165	1340	48,6	56,31	35,02	40,1	161,55	182,65	1063,6	1226,65