

Утверждено

Директор МКОУ «Таловская СОШ»

Для филиала «Раздольненская школа»



Шинкоренко Т.С.

Приказ № 16 от 09.01. 2024г

**« 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
54-10г	Капуста тушенная с мясом	250	280	22	25	22	25	13	15	347	389
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	210	210	0	0	0	0	7	7	28	28
пром	Хлеб пшеничный	40	40	2	2	1	1	18	18	96	96
	<b>ИТОГО</b>	500	530	24	27	23	26	38	40	471	513
<b>ОБЕД</b>											
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	250	7	8	5	6	16	20	133	166
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	200	6	9	7	10	36	47	232	309
54-2м	Гуляш из филе говядины	80	120	14	20	14	20	3	5	189	284
Пром	Хлеб пшеничный	30	60	2	4	0	1	13	26	72	144
54-1з	Сыр порционный	15	30	4	7	4	9	0	0	54	108
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0	0	20	20	81	81
	<b>ИТОГО</b>	675	860	34	49	30	46	88	118	879	1092
	<b>ВСЕГО</b>	1175	1390	58	76	53	62	126	158	1350	1605

## 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 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>ЗАВТРАК</b>											
54-11г	Картофельное пюре	150	200	3	4	6	8	24	32	146	195
54-6м	Биточки мясные	60	60	9	9	7	7	4	4	151	151
54-16а	Винегрет с растительным маслом	60	80	2	3	7	9	9	12	90	120
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	7	7	27	27
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	1	1	0	0	12	12	58	58
	ИТОГО	500	570	15	17	20	24	56	67	472	551
<b>ОБЕД</b>											
54-2с	Борщ со сметаной	200	250	5	6	6	8	10	13	114	143
54-12м	Плов с курицей	200	250	27	34	8	10	33	41	315	393
54-20кн	Кисель апельсиновый	200	200	0	0	0	0	14	14	60	60
Пром	Хлеб пшеничный	30	60	2	4	0	1	13	26	72	144
	ИТОГО	630	760	34	44	14	19	70	94	561	740
	ВСЕГО	1130	1330	49	61	34	43	126	161	1033	291

### 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6	8	6	8	18	23	143	179
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	210	210	0	0	0	0	7	7	28	28
Пром	Бутерброд с сыром	60	60	6	6	7	7	30	30	200	200
пром	апельсин	104	104	5	5	0	0	7	7	48	48
	ИТОГО	574	624	17	19	13	15	62	67	419	455
<b>ОБЕД</b>											
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	250	9	11	4	5	14	17	129	161
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8	11	7	9	36	48	239	319
54-4м	Котлета из говядины	100	100	18	18	18	18	16	16	301	301
54-4гн	Чай с сахаром и молоком	200	200	2	2	1	1	9	9	54	54
Пром	Хлеб пшеничный	30	60	2	4	0	1	13	26	72	144
54-3соус	Соус красный основной	50	50	2	2	1	1	4	4	37	37
	ИТОГО	730	860	41	48	31	35	92	120	832	1016
	ВСЕГО	1304	1484	58	67	44	50	154	187	1251	1471

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8	11	6	8	37	49	239	319
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	120	14	17	6	7	4	5	131	157
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	7	7	27	27
54-9э	Салат с капустой, морковью и яблоком	60	80	1	1	6	8	4	5	73	97
пром	Хлеб пшеничный	30	30	1	1	0	0	12	12	58	58
	<b>ИТОГО</b>	540	630	24	30	18	23	64	78	528	658
<b>ОБЕД</b>											
54-1с	Щи со свежей капустой и сметаной	200	250	2	2	5	7	6	7	78	97
54-11г	Картофельное пюре	150	200	3	4	6	8	24	32	146	195
54-15м	Голубцы мясные с рисом	100	100	16	16	17	17	12	12	263	263
54-2хн	Компот из кураги	200	200	1	1	0	0	16	16	67	67
пром	Хлеб пшеничный	30	60	2	4	0	1	13	26	72	144
	<b>ИТОГО</b>	680	810	24	27	28	33	71	93	626	766
	<b>ВСЕГО</b>	1220	1440	48	57	46	56	135	171	1154	1424



## 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
54-22м	Рагу из курицы	250	280	21	23	7	8	18	20	217	243
54-1гн	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0	0	20	20	81	81
пром	Хлеб пшеничный	30	30	1	1	0	0	12	12	58	58
пром	Пряник промышленный	60	60	2	2	6	6	70	70	146	146
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>570</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>502</b>	<b>528</b>
<b>ОБЕД</b>											
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	250	8	10	4	5	12	16	118	147
54-2г	Макароны отварные	150	200	5	7	6	7	33	44	202	269
54-5м	Котлета куриная	100	100	19	19	4	4	13	13	169	169
54-21кн	Кисель из брусники	200	200	0	0	0	0	15	15	61	61
пром	Хлеб пшеничный	30	60	2	4	0	1	13	26	72	144
	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>810</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>86</b>	<b>114</b>	<b>622</b>	<b>790</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1220</b>	<b>1380</b>	<b>59</b>	<b>67</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>206</b>	<b>236</b>	<b>1124</b>	<b>1318</b>

### 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
54-11г	Картофельное пюре	200	250	3	4	6	8	24	32	146	195
290	Гуляш из филе курицы	100	120	6	7	2	2	3	4	95	114
пром	Хлеб пшеничный	30	30	1	1	0	0	12	12	58	58
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	210	210	0	0	0	0	7	7	28	28
	ИТОГО	540	610	10	12	8	10	46	55	327	395
<b>ОБЕД</b>											
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	250	5	6	3	4	11	14	94	118
54-6г	Рис отварной	150	200	4	5	5	7	36	49	209	278
54-3р	Котлета рыбная минтай	100	100	14	14	3	3	9	9	116	116
54-1соус	Сметанный соус	50	50	1	1	4	4	2	2	47	47
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0	0	20	20	81	81
пром	Хлеб пшеничный	30	60	2	4	0	1	13	26	72	144
	ИТОГО	730	860	27	31	15	19	91	120	619	784
	ВСЕГО	1270	1470	37	43	23	29	137	175	946	1179

### 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 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>ЗАВТРАК</b>											
54-2г	Макароны отварные	150	200	5	7	6	7	11	44	202	269
54-6м	Биточки из говядины с основным красным соусом	100	100	9	9	8	8	5	5	171	171
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	7	7	27	27
54-7э	Салат из капусты белокачанной	60	80	1	1	6	8	6	8	86	115
пром	Хлеб пшеничный	30	30	1	1	0	0	12	12	58	58
	ИТОГО	540	610	16	18	20	23	61	76	544	640
<b>ОБЕД</b>											
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	6	7	6	7	18	22	141	179
54-10м	Капуста тушенная с мясом	250	280	22	25	22	25	11	15	347	389
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	2	2	2	2	11	11	91	91
пром	Хлеб пшеничный	30	60	2	4	0	1	13	26	72	144
	ИТОГО	680	790	32	38	30	35	55	74	651	803
	ВСЕГО	1220	1400	48	56	50	58	116	150	1197	1443

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
289	Жаркое по - домашнему с курицей	200	230	7	8	6	7	37	43	208	239
пром	Хлеб пшеничный	30	30	1	1	0	0	12	12	58	58
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4	4	5	5	13	13	107	107
пром	Яблоко	100	100	0	0	0	0	7	7	30	30
	ИТОГО	530	560	12	13	11	12	69	75	403	434
<b>ОБЕД</b>											
54-11с	Суп крестьянский с рисом	200	250	5	6	5	8	11	14	121	151
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	7	6	7	33	44	202	269
54-2м	Гуляш из говядины	80	120	14	20	14	20	3	5	189	284
54-2хн	Компот из кураги	200	200	1	1	0	0	16	16	67	67
пром	Хлеб пшеничный	30	60	2	4	0	1	13	26	72	144
	ИТОГО	660	830	27	38	25	36	76	105	651	915
	ВСЕГО	1190	1390	39	51	36	48	145	180	1054	1349

### 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
54-1г	Макароны отварные	200	230	5	7	6	7	33	44	202	269
54-2м	Гуляш из говядины	80	100	13	16	13	16	3	4	189	236
пром	Хлеб пшеничный	30	30	1	1	0	0	12	12	58	58
54-3кн	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0	0	20	20	81	81
	ИТОГО	510	560	20	25	19	23	68	78	530	644
<b>ОБЕД</b>											
54-1с	Щи со свежей капустой и сметаной	200	250	5	6	6	8	6	7	96	120
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8	11	6	8	37	49	239	319
54-4м	Котлета из говядины	100	100	18	18	18	18	16	16	302	302
пром	Хлеб пшеничный	30	60	2	4	0	1	13	26	72	144
54-2соус	Соус белый основной	50	50	0	0	1	1	1	1	20	20
666	Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	20	20	138	138
	ИТОГО	730	860	33	39	31	36	93	119	867	1043
	ВСЕГО	1240	1420	53	64	50	59	161	197	1397	1687

## 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											
54-4г	Рис отварной	200	230	4	5	5	6	36	41	209	240
54-3р	Котлета рыбная со сметанным соусом	100	100	15	15	11	11	12	12	211	211
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	7	7	27	27
пром	Хлеб пшеничный	30	30	1	1	0	0	12	12	58	58
	ИТОГО	530	560	20	20	16	17	67	72	505	536
ОБЕД											
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	250	1	1	2	2	10	12	58	73
54-1г	Макароны отварные	200	230	5	7	6	7	33	44	202	269
54-6м	Биточки мясные	90	90	14	14	14	14	12	12	226	226
54-21хн	Кисель из брусники	200	200	0	0	0	0	15	15	61	61
пром	Хлеб пшеничный	30	60	2	4	0	1	13	26	72	144
	ИТОГО	720	830	22	26	22	24	83	109	619	773
	ВСЕГО	1250	1390	42	46	38	41	150	181	1124	1309