

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ с. Непа
 /Башаева И.А./
 Приказ от 21.02.2024 г. № 22-О

**Примерное 10-дневное меню
 для организации питания обучающихся от 11 до 18 лет
 муниципального казенного общеобразовательного учреждения
 средней общеобразовательной школы с. Непа Катангского района Иркутской области
 на 2023-2024 учебный год (весенний период)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав блюда											
			Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калорийность (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
ДЕНЬ 1														
Обед														
128	Суп-лапша домашняя	250	2,5	3,85	11,14	89,25	20	8,5	32,5	0,034	0,5	0,04	35,5	0,51
366	Птица отварная	50	8,1	6	0,15	87	9	6,5	20	0,02	0,2	0,25	56	0,6
377	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,36	105	37,5	24	30	0,12	3,6	0,15	73,5	0,83
326	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,1	10,78	4,06	161,6	52,26	17,06	20,26	0,032	0,54	0,38	119,46	1,51
9	Салат из квашеной капусты с луком	70	1,12	4,2	5,74	65,8	29,4	9,8	0	0,012	12,6	1,89	21,7	0,41
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,066	0	0,66	31,2	0,66
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0	0,02	9,1	0,2	12,2	0,93
82	Плоды свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за 1 день:	960												
ДЕНЬ 2														
Обед														
122	Суп с рыбными консервами	260	9,68	11,86	10,46	187,2	31,72	33,54	15,6	0,078	5,98	0,24	152,36	1,06
375	Плов из отварной птицы	230	14,15	9,43	28,52	256,45	23	32,2	17,25	0,046	0	0,69	100,05	0,82
47	Винегрет	100	1,6	6,2	6,6	88	23	18	0	0,04	6,2	2,8	42	0,79
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,066	0	0,66	31,2	0,66
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	Итого за 2 день:	850												
ДЕНЬ 3														
Обед														

95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,23	6,94	75	36,75	23,25	0	0,43	8	2,35	49	1,1
318	Мясо отварное	50	13,6	9,7	0,25	14,3	8	14	0	0,025	0,05	0,35	107,5	1,79
202	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,82	5,08	35,49	193,73	12,82	107,65	18,47	0,16	0	0,48	161,88	3,62
373	Котлеты «Нежные» (куриные)	80	14,88	9,92	5,04	169,6	172	29,71	68	0,11	0,56	0,72	184	1,25
414	Соус белый основной	20	0,26	0,83	0,41	10,14	1,74	0,64	3,8	0,002	0,17	0,032	3,22	0,046
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	70	2,11	4,46	16,6	114,94	13,55	17,7	0	0,06	4,05	0,62	27,44	0,84
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,066	0	0,66	31,2	0,66
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
82	Плоды свежие мандарины	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за 3 день:	950												
ДЕНЬ 4														
Обед														
115	Суп с клецками	250	2,65	3,5	9,44	80	17,75	15,5	9	0,064	3,93	1,33	45,75	0,68
366	Птица отварная	50	8,1	6	0,15	87	9	6,5	20	0,02	0,2	0,25	56	0,6
256	Макароны отварные	150	5,55	4,96	29,55	184,62	12	7,5	31,5	0,06	0	0,75	45	1,05
350	Тефтели	80	8,4	6,49	9,69	130,97	37,37	15,16	16,15	0,04	0	0,31	99,97	0,83
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	98,7	116,9	15,4	28	0,014	3,22	1,96	77,7	0,89
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,066	0	0,66	31,2	0,66
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0	0,01	16,5	0,1	6,4	0,29
	Итого за 4 день:	860	32,82	29,02	93,6	765,69	212,52	74,56	104,65	0,27	23,85	5,36	362,02	5
ДЕНЬ 5														
Обед														
127	Суп гороховый	250	7,93	3,51	16,91	130,99	45,81	38,03	18,75	0,28	0,53	0,26	97,24	2,81
318	Мясо отварное	50	13,6	9,7	0,25	14,3	8	14	0	0,025	0,05	0,35	107,5	1,79
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,7	36,65	203,08	6,62	25,23	23,08	0,029	0	0,25	77,6	0,021
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	80	9,68	14,16	7,84	140	85,71	14,4	42,4	0,048	0,32	0,72	94,4	0,69
16	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,56	4,2	1,82	47,6	16,1	9,1	0	0,007	2,17	1,89	19,6	0,42
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,066	0	0,66	31,2	0,66
493	Компот из плодов консервированных	200	0,3	0,3	37,1	152	13,3	7,6	0	0	1	0	6,2	0,29
82	Плоды свежие виноград	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за 5 день:	960												
ДЕНЬ 6														
Обед														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,83	4,08	66,16	53,03	17,15	0	0,048	9,1	2,5	38,31	0,68
318	Мясо отварное	50	13,6	9,7	0,25	14,3	8	14	0	0,025	0,05	0,35	107,5	1,79

377	Картофельное пюре	140	3,78	5,6	8,12	98	35	22,4	28	0,11	3,36	0,14	31,36	0,33
308	Котлеты рыбные любительские	80	10	1,2	4,16	67,2	34,4	23,2	31,2	0,057	0,57	1,04	143,2	0,71
417	Соус белый	20	0,2	0,75	0,32	8,8	2,16	0,62	3,8	0,003	0	0,024	2,12	0,19
42	Салат картофельный с зеленым горошком	70	1,75	4,41	5,83	70	9,8	11,9	0	0,058	6,16	1,96	35,7	0,49
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,066	0	0,66	31,2	0,66
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	Итого за 6 день:	870												

ДЕНЬ 7

Завтрак

Обед

129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,14	12,2	96,56	16	17	2,13	0,069	3,81	1,94	46,75	0,82
366	Птица отварная	50	8,1	6	0,15	87	9	6,5	20	0,02	0,2	0,25	56	0,6
328	Жаркое по-домашнему	220	20,68	15,74	26,35	337,7	34,1	59,4	26,4	0,21	16,5	0,66	229,9	8,11
47	Винегрет	70	1,12	4,34	4,62	61,6	16,1	12,6	0	0,028	4,34	1,96	29,75	0,56
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,066	0	0,66	31,2	0,66
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
82	Плоды свежие апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за 7 день:	950	38,76	31,3	102,84	853,26	117,3	120,9	48,53	0,44	35,85	5,87	418,6	15,76

ДЕНЬ 8

Обед

98	Свекольник	250	2,33	4,74	10,33	93,25	36,75	28,25	0	0,061	7,89	2,38	61,25	1,45
318	Мясо отварное	50	13,6	9,7	0,25	14,3	8	14	0	0,025	0,05	0,35	107,5	1,79
207	Каша перловая рассыпчатая	150	4,28	4,69	30	179,29	19,77	18,32	21,92	0,046	0	0,58	149,14	0,84
371	Кнели из птицы с рисом	80	9,2	8,24	4,32	128	16	10,4	32	0,024	0	0,32	96,8	0,63
10	Салат из квашеной капусты с яблоком	70	0,7	4,34	4,2	58,8	22,4	8,4	0	0,012	10,5	1,96	14,7	0,9
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,066	0	0,66	31,2	0,66
494	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,90
	Итого за 8 день:	860												

ДЕНЬ 9

Обед

109	Суп-харчо	270	8,85	10,14	12,29	166,58	15,87	17,63	0	0,029	0,66	2,57	81,66	0,88
202	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,95	5,93	41,42	226,03	14,96	125,6	21,58	0,19	0	0,56	188,86	4,22
327	Гуляш из отварного мяса	90	18	17,55	2,97	232,2	13,5	19,8	23,40	0,027	0	0,54	145,8	2,49
42	Салат картофельный с зеленым горошком	90	2,25	5,67	7,47	90	12,6	15,3	0	0,072	7,92	2,52	45,9	0,63

573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,066	0	0,66	31,2	0,66
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
82	Плоды свежие банан	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за 9 день:	950												
ДЕНЬ 10														
Обед														
123	Суп картофельный с фрикадельками	260	9,3	9,96	7,8	158,08	21,4	27,82	8,32	0,087	5,8	2,66	111,28	1,82
256	Макароны отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,8	12,8	8	33,6	0,064	0	0,8	48	1,12
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,08	2,22	146,42	17,86	12,86	52,86	0,028	0,36	0,42	49,28	0,82
16	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,56	4,2	1,82	47,6	16,1	9,1	0	0,007	2,17	1,89	19,6	0,42
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,066	0	0,66	31,2	0,66
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	Итого за 10 день:	850												

Примечание:

1. Для разработки примерного десятидневного меню использован «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений». Издание 4-е с дополненное и исправленное, 2021 г.; «Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2017 г.
2. Согласно п.14.16.2. СанПин 2.3/2.4.3590-20 овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
3. Согласно п. 8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
4. Согласно п. 8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в ОУ проводится искусственная С-витаминизация готовых блюд аскорбиновой кислотой. С-витаминизация проводится непосредственно перед их раздачей. Время между проведением С-витаминизации и приемом пищи должно быть не более 1 часа. Норма физиологической потребности для детей от 11 до 18 лет в количестве 70 мг на порцию. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Обед

День	Химический состав блюда											
	Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Мg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	33,33	31,91	84,37	760,05	195,36	91,26	102,76	0,33	33,54	3,77	360,56	7,66
2	30,59	28,07	95,2	756,05	109,82	106,54	32,85	0,24	12,38	4,79	344,81	4,02
3	44,48	35,1	119,05	822,11	276,36	210,35	90,27	0,88	19,83	5,41	581,04	11,54
4	32,82	29,02	93,6	765,69	212,52	74,56	104,65	0,27	23,85	5,36	362,02	5
5	40,61	37,45	139,89	872,37	203,64	125,76	84,23	0,49	11,07	4,33	444,74	8,89

6	36,09	27,07	72,38	548,86	174,49	112,07	63	0,38	19,44	7,07	408,59	5,54
7	38,76	31,3	102,84	853,26	117,3	120,9	48,53	0,44	35,85	5,87	418,6	15,76
8	34,97	32,2	96,12	686,04	131,32	92,07	53,92	0,23	18,54	6,35	471,29	7,17
9	42,31	40,37	117,67	959,21	98,53	201,63	44,98	0,43	18,88	7,15	512,42	12,25
10	30,44	31,1	92,98	773,3	100,26	80,58	94,78	0,26	8,53	6,83	278,56	5,53
Среднее	36,44	32,36	101,41	779,69	161,96	121,57	72	0,4	20,19	5,69	418,26	8,34