



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ с. Непа
Башаева И.А. Башаева
Приказ от 01.11.2024 г. № 111/1-О

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся от 12 года до 18 лет
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы с. Непа
на 2024-2025 учебный год (осенне-зимний 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														
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
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,53	6,35	44,37	242,16	16,03	134,57	23,08	0,2	0	0,6	202,35	4,53
327	Гуляш из отварного мяса	80	16	15,6	2,64	206,4	12	17,6	20,8	0,024	0	0,48	129,6	2,2
22	Салат из моркови и яблок	70	0,7	4,27	5,25	62,3	16,1	18,9	0	0,035	3,78	2,1	26,6	0,82
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 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 обед:	860	41,14	36,3	111,47	902,26	102,98	215,87	72,88	0,42	8,11	5,82	510,7	10,18
ДЕНЬ 2														
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
376	Рагу из птицы	220	23,1	20,9	17,49	350,9	39,6	51,7	74,8	0,18	9,13	0,79	252	2,86
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	80	0,96	4,96	4,8	68	26,4	9,6	0	0,024	2,35	2,24	16,8	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
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 обед:	960	44,22	41,27	80,94	743,76	158,53	109,85	74,8	0,37	27,63	6,74	462,61	9,11
ДЕНЬ 3														
Обед														
123	Суп картофельный с мясными 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
205	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,82	5,01	39,09	216,62	7,06	26,91	24,62	0,031	0	0,27	82,77	0,022
371	Кнели из птицы с рисом	100	115,5	10,3	5,4	160	20	13	40	0,03	0	0,4	121	0,78
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,84	8,56	5,2	112,8	133,6	17,6	32	0,016	3,68	2,24	88,8	1,02
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
	Итого за обед:	860	137,52	34,51	102,61	854,9	213,16	101,73	104,94	0,25	18,58	6,43	447,25	5,23
ДЕНЬ 4														
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
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
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
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
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
470	Йогурт	100	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,20
	Итого за обед:	980	54,53	38,91	106,21	865,05	509,65	144,38	162,15	0,69	25,37	4,83	690,86	8,59
ДЕНЬ 5														
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
350	Тефтели «ёжики»	80	8,4	6,49	9,69	131,01	37,01	15,01	16	0,04	0	0,31	99,01	0,83
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 обед:	860	28,77	27,12	80,78	684,26	151,71	85,91	98,5	0,3	6,67	3,7	334,01	4,54
ДЕНЬ 6														
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
202	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,96	5,92	41,41	226,01	14,96	125,6	21,54	0,19	0	0,56	188,86	4,23
367	Птица в соусе томатном	90	8,55	9,97	2	131,78	16,07	11,57	47,57	0,025	0,32	0,38	44,35	0,74
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	70	2,13	4,45	8,3	114,94	13,55	17,71	0	0,06	4,06	0,63	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
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 яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за обед:	960	39,83	35,96	138,71	916,68	130,73	222,13	69,11	0,46	20,32	5,16	477,8	12,21
ДЕНЬ 7														
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
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	80	0,96	4,96	4,8	68	26,4	9,6	0	0,024	2,35	2,24	16,8	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
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	0,9
	Итого за обед:	830	29,65	26,74	90,8	724,05	109,52	88,04	32,85	0,21	8,43	3,93	311,11	4,33
ДЕНЬ 8														
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
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
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
22	Салат из моркови и яблок	70	0,7	4,27	5,25	62,3	16,1	18,9	0	0,035	3,78	2,1	26,6	0,82
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
82	Плоды свежие бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за обед:	980	35,17	38,79	116,67	771,88	203,54	128,2	69,28	0,68	19,35	7,05	418,62	8,17
ДЕНЬ 9														
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

329	Бигус	230	20,7	17,07	5,98	244,95	96,6	44,85	0	0,092	17,83	0,69	238,05	3,84
47	Винегрет	70	1,2	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
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
	Итого за обед:	860	37,76	32,23	66,67	690,51	163,2	95,25	22,13	0,3	29,48	5,6	409,75	7,64
ДЕНЬ 10														
Обед														
109	Суп-харчо	270	8,85	10,14	12,29	166,58	15,87	17,63	0	0,029	0,066	2,57	81,66	0,88
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
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	80	16	14,4	8,58	227,43	38,86	19,43	58,29	0,08	0,7	1,02	146,3	1,46
42	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2	5,04	6,66	80	11,2	13,6	0	0,066	7,04	2,24	40,8	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
470	Йогурт	100	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
	Итого за обед:	950	44,13	40,54	116,77	998,21	345,53	103,16	131,99	0,41	13,21	7,49	542,56	7,68

Примечание:

- Для разработки примерного десятидневного меню использован «Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2017 г.
- Согласно п.14.16.2. СанПин 2.3/2.4.3590-20 овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
- Согласно п. 8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
- 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 12 до 18 лет в количестве 70 мг на порцию. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15⁰С (для компота) и 35⁰С (для киселя) витаминизированные блюда не подогревают.
- Согласно п. 14.25 СанПин 2.3/2.4.3590-20 используются кисломолочные напитки промышленного производства.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Среднее за 10 дней

День	Химический состав блюда											
	Б	Ж	У	Калор-ть	Са	Mg	А	В ₁	С	Е	Р	Fe

	(мг)	(мг)	(мг)	(ккал)	(мг)	(мг)	(мкг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
1	41,14	36,3	111,47	902,26	102,98	215,87	72,88	0,42	8,11	5,82	510,7	10,18
2	44,22	41,27	80,94	743,76	158,53	109,85	74,8	0,37	27,63	6,74	462,61	9,11
3	137,52	34,51	102,61	854,9	213,16	101,73	104,94	0,25	18,58	6,43	447,25	5,23
4	54,53	38,91	106,21	865,05	509,65	144,38	162,15	0,69	25,37	4,83	690,86	8,59
5	28,77	27,12	80,78	684,26	151,71	85,91	98,5	0,3	6,67	3,7	334,01	4,54
6	39,83	35,96	138,71	916,68	130,73	222,13	69,11	0,46	20,32	5,16	477,8	12,21
7	29,65	26,74	90,8	724,05	109,52	88,04	32,85	0,21	8,43	3,93	311,11	4,33
8	35,17	38,79	116,67	771,88	203,54	128,2	69,28	0,68	19,35	7,05	418,62	8,17
9	37,76	32,23	66,67	690,51	163,2	95,25	22,13	0,3	29,48	5,6	409,75	7,64
10	44,13	40,54	116,77	998,21	345,53	103,16	131,99	0,41	13,21	7,49	542,56	7,68
Среднее	49,27	35,24	101,16	815,16	208,86	129,45	83,86	0,41	17,72	5,68	460,53	7,77

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20-23%

Обед – 32-35%

Ужин – 19-25%