

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 7 до 11 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 <sub>1</sub> (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
<b>ДЕНЬ 1</b>														
<b>Обед</b>														
128	Суп-лапша домашняя	200	2	3,08	8,91	71,4	16	6,8	26	0,027	0,4	0,032	28,4	0,41
366	Птица отварная	40	6,48	4,8	0,12	69,6	7,2	5,2	16	0,016	0,16	0,2	44,8	0,48
377	Картофельное пюре	130	3,51	5,2	7,25	91	32,5	20,8	26	0,1	3,12	0,13	63,7	0,72
326	Бефстроганов из отварной говядины	70	10,59	9,43	3,55	141,4	45,73	14,93	17,73	0,028	0,47	0,33	104,53	1,32
9	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	56,4	25,20	8,4	0	0,01	10,8	1,62	18,6	0,35
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>28,24</b>	<b>27,11</b>	<b>74,75</b>	<b>657,8</b>	<b>171,83</b>	<b>80,13</b>	<b>85,73</b>	<b>0,29</b>	<b>31,05</b>	<b>3,26</b>	<b>309,23</b>	<b>6,97</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>														
<b>Обед</b>														
122	Суп с рыбными консервами	230	8,56	10,49	9,25	165,6	28,06	29,67	13,8	0,069	5,29	0,21	134,78	0,94
375	Плов из отварной птицы	210	12,91	8,61	26,04	234,15	21	29,4	15,75	0,042	0	0,63	91,35	0,75
47	Винегрет	60	0,96	3,72	3,96	52,8	13,8	10,8	0	0,024	3,72	1,68	25,5	0,48

573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>26,83</b>	<b>23,32</b>	<b>83,95</b>	<b>653,55</b>	<b>92,96</b>	<b>91,27</b>	<b>29,55</b>	<b>0,2</b>	<b>9,21</b>	<b>3,47</b>	<b>296,83</b>	<b>3,41</b>
<b>ДЕНЬ 3</b>														
<b>Обед</b>														
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,55	60	29,4	18,6	0	0,34	6,4	1,88	39,2	0,88
318	Мясо товарное	40	10,88	7,76	0,2	114,4	6,4	11,2	0	0,02	0,04	0,28	86	1,43
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,25	4,66	32,53	177,59	11,75	98,68	16,93	0,15	0	0,44	148,39	3,32
373	Котлеты «Нежные» (куриные)	70	13,02	8,68	4,41	148,4	150,5	26	59,5	0,1	0,49	0,63	161	1,09
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	60	1,81	3,82	14,23	98,52	11,61	15,17	0	0,05	3,47	0,53	23,52	0,72
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>37,9</b>	<b>30,09</b>	<b>106,73</b>	<b>830,05</b>	<b>240,9</b>	<b>186,29</b>	<b>80,23</b>	<b>0,75</b>	<b>17,57</b>	<b>4,54</b>	<b>504,13</b>	<b>10,27</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>														
<b>Обед</b>														
115	Суп с клецками	200	2,12	2,8	7,55	64	14,2	12,4	7,2	0,051	3,14	1,06	36,6	0,54
366	Птица отварная	40	6,48	4,8	0,12	69,6	7,2	5,2	16	0,016	0,16	0,2	44,8	0,48
256	Макаронны отварные	130	4,81	4,3	25,61	160	10,4	6,5	27,3	0,052	0	0,65	39	0,91
350	Тефтели	70	7,35	5,68	8,48	114,6	32,39	13,14	14	0,035	0	0,27	86,64	0,72
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,88	6,42	3,9	84,6	100,2	13,2	24	0,012	2,76	1,68	66,6	0,76
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>27,64</b>	<b>24,5</b>	<b>80,96</b>	<b>653,8</b>	<b>181,89</b>	<b>63,54</b>	<b>88,8</b>	<b>0,23</b>	<b>22,56</b>	<b>4,51</b>	<b>306,04</b>	<b>4,25</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>														
<b>Обед</b>														
127	Суп гороховый	200	6,34	2,81	13,53	104,79	36,65	30,42	15	0,22	0,42	0,21	77,79	2,25
318	Мясо отварное	40	10,88	7,76	0,2	114,4	6,4	11,2	0	0,02	0,04	0,28	86	1,43
205	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,1	4,07	31,76	176	5,74	21,87	20	0,025	0	0,22	67,25	0,018
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	70	8,47	12,39	6,86	122,5	75	12,6	37,1	0,042	0,28	0,63	82,6	0,6
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,48	3,6	1,56	40,8	13,8	7,8	0	0,006	1,86	1,62	16,8	0,36
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55

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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>33,77</b>	<b>31,73</b>	<b>125,41</b>	<b>871,49</b>	<b>176,99</b>	<b>107,49</b>	<b>72,10</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>3,71</b>	<b>373,64</b>	<b>7,71</b>
<b>ДЕНЬ 6</b>														
<b>Обед</b>														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,86	3,26	52,93	42,42	13,72	0	0,038	7,28	2	30,65	0,54
318	Мясо отварное	40	10,88	7,76	0,2	114,4	6,4	11,2	0	0,02	0,04	0,28	86	1,43
377	Картофельное пюре	110	2,97	4,4	6,38	77	27,5	17,6	22	0,088	2,64	0,11	24,64	0,26
308	Котлеты рыбные любительские	70	8,75	1,05	3,64	58,8	30,1	20,3	27,3	0,05	0,5	0,91	125,3	0,62
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	60	1,5	3,78	5	60	8,4	10,2	0	0,05	5,28	1,68	30,6	0,42
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>29,98</b>	<b>22,1</b>	<b>63,5</b>	<b>572,93</b>	<b>147,08</b>	<b>95,04</b>	<b>53,1</b>	<b>0,31</b>	<b>15,94</b>	<b>5,95</b>	<b>344,51</b>	<b>4,7</b>
<b>ДЕНЬ 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	210	2,43	3,48	10,24	81,11	13,44	14,28	1,79	0,058	3,2	1,63	39,27	0,69
366	Птица отварная	40	6,48	4,8	0,12	69,6	7,2	5,2	16	0,016	0,16	0,2	44,8	0,48
328	Жаркое по-домашнему	190	17,86	13,59	22,76	291,65	29,45	51,3	22,8	0,18	14,25	0,57	198,55	7
47	Винегрет	60	0,96	3,72	3,96	52,8	13,8	10,8	0	0,024	3,72	1,68	25,5	0,48
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>32,93</b>	<b>26,59</b>	<b>91,68</b>	<b>742,16</b>	<b>103,99</b>	<b>105,58</b>	<b>40,59</b>	<b>0,38</b>	<b>32,33</b>	<b>5,03</b>	<b>359,12</b>	<b>14,21</b>
<b>ДЕНЬ 8</b>														
<b>Обед</b>														
98	Свекольник	200	1,86	3,79	8,26	74,6	29,4	22,6	0	0,049	6,31	1,9	49	1,16
318	Мясо отварное	40	10,88	7,76	0,2	114,4	6,4	11,2	0	0,02	0,04	0,28	86	1,43
207	Каша перловая рассыпчатая	130	3,71	4,06	26	155,38	17,13	15,88	19	0,04	0	0,5	129,25	0,73
371	Кнели из птицы с рисом	70	8,05	7,21	3,78	112	14	9,1	28	0,021	0	0,28	84,7	0,55
10	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,6	3,72	3,6	50,4	19,2	7,2	0	0,01	9	1,68	12,6	0,77

573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>29,20</b>	<b>26,95</b>	<b>83,94</b>	<b>695,78</b>	<b>112,53</b>	<b>77,28</b>	<b>47</b>	<b>0,2</b>	<b>15,45</b>	<b>5,29</b>	<b>398,25</b>	<b>6,09</b>
<b>ДЕНЬ 9</b>														
<b>Обед</b>														
109	Суп-харчо	230	7,31	8,64	10,47	141,9	13,52	15,02	0	0,025	0,56	2,19	69,56	0,75
202	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,81	5,08	35,5	193,74	12,82	107,65	18,5	0,16	0	0,48	161,88	3,62
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	2,21
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	70	1,22	4,33	6,47	69,65	11,14	13,10	0	0,06	9,13	0,57	33,13	0,52
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>35,84</b>	<b>34,65</b>	<b>103,68</b>	<b>832,69</b>	<b>89,09</b>	<b>175,27</b>	<b>39,3</b>	<b>0,37</b>	<b>19,99</b>	<b>4,57</b>	<b>439,17</b>	<b>11,02</b>
<b>ДЕНЬ 10</b>														
<b>Обед</b>														
123	Суп картофельный с фрикадельками	220	7,87	8,43	6,6	133,76	18,92	23,54	7,04	0,074	4,91	2,25	94,16	1,54
256	Макаронные отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	10,4	6,5	27,3	0,052	0	0,65	39	0,91
367	Птица в соусе с томатом	90	8,55	9,97	2	131,78	16,07	11,57	47,57	0,025	0,32	0,38	44,35	0,74
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,48	3,6	1,56	40,8	13,8	7,8	0	0,006	1,86	1,62	16,8	0,36
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>26,11</b>	<b>26,79</b>	<b>80,47</b>	<b>667,24</b>	<b>89,29</b>	<b>70,81</b>	<b>81,91</b>	<b>0,22</b>	<b>7,29</b>	<b>5,85</b>	<b>239,51</b>	<b>4,79</b>

Примечание:

1. 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» сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. Издание 4-е с дополненное и исправленное, 2021 г.; «Сборник технических нормативов-Сборник рецептов 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 6 до 11 лет в количестве 60 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)	Mg (мг)	А (мкг)	В <sub>1</sub> (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	28,24	27,11	74,75	657,8	171,83	80,13	85,73	0,29	31,05	3,26	309,23	6,97
2	26,83	23,32	83,95	653,55	92,96	91,27	29,55	0,2	9,21	3,47	296,83	3,41
3	37,90	30,09	106,73	830,05	240,9	186,29	80,23	0,75	17,57	4,54	504,13	10,27
4	27,64	24,5	8,96	653,8	181,89	63,54	88,8	0,23	22,56	4,51	306,04	4,25
5	33,77	31,73	125,41	871,49	176,99	107,49	72,1	0,4	10,6	3,71	373,64	7,71
6	29,98	22,1	63,5	572,93	147,08	95,04	53,1	0,31	15,94	5,95	344,51	4,7
7	32,93	26,59	91,68	742,16	103,99	105,58	40,59	0,38	32,33	5,03	359,12	14,21
8	29,2	26,95	83,94	695,78	112,53	77,28	47	0,2	15,45	5,29	398,25	6,09
9	35,84	34,65	103,68	832,69	89,08	175,27	39,3	0,37	19,99	4,57	439,17	11,02
10	26,11	26,79	80,47	667,24	89,28	70,81	81,91	0,22	7,29	5,85	239,51	4,79
<b>Среднее</b>	<b>30,84</b>	<b>27,38</b>	<b>82,31</b>	<b>717,75</b>	<b>140,65</b>	<b>105,27</b>	<b>61,83</b>	<b>0,34</b>	<b>18,2</b>	<b>4,62</b>	<b>357,04</b>	<b>7,34</b>