



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 7 до 11 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	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
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,51	38,44	209,88	13,9	116,62	20,01	0,18	0	0,52	175,37	3,92
327	Гуляш из отварного мяса	70	14	13,65	2,31	180,6	10,5	15,4	18,2	0,021	0	0,42	113,4	1,93
22	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,66	4,5	53,4	13,8	16,2	0	0,03	3,24	1,8	22,8	0,7
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 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:	750	35	30,92	97,62	778,48	89,7	187,22	61,41	0,36	6,74	4,95	438,17	8,81
ДЕНЬ 2														
Обед														
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
376	Рагу из птицы	200	21	19	18,57	319	36	47	68	0,16	8,31	0,71	229	2,6
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	70	0,84	4,34	4,2	59,5	23,1	8,4	0	0,021	2,06	1,96	14,7	0,78
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

	Итого за обед:	860	38,2	35,76	75,63	766,83	137,42	96,32	68	0,32	24,69	5,7	403,15	8,13
ДЕНЬ 3														
Обед														
123	Суп картофельный с мясными 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
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
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
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	0,9
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
	Итого за обед:	750	27,83	28,83	87,43	720,46	186,66	86,21	87,04	0,21	17,23	5,5	374,11	4,57
ДЕНЬ 4														
Обед														
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
256	Макаронны отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	10,4	6,5	27,3	0,052	0	0,65	39	0,91
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
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
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:	870	46,61	33,65	92,46	859,63	472,39	126,16	145,7	0,59	24,3	4,13	610,61	7,19
ДЕНЬ 5														
Обед														
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
350	Тефтели «ёжики»	70	7,35	5,68	8,48	114,63	32,38	13,13	14	0,035	0	0,27	86,63	0,73
16	Салат из соленых огурцов с луком	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
	Итого за обед:	750	25,24	23,04	74,46	607,63	126,58	77,53	82	0,29	9,16	3,26	299,33	4
ДЕНЬ 6														
Обед														
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
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,51	38,44	209,88	13,9	116,62	20,01	0,18	0	0,52	175,37	3,92
367	Птица в соусе томатном	80	7,6	8,86	1,78	117,14	14,28	10,28	42,28	0,022	0,28	0,34	39,42	0,66
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,83	3,81	7,11	98,52	11,61	15,18	0	0,05	3,48	0,54	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
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:	860	34,07	30,83	127,29	927,54	114,99	199,48	62,29	0,41	18,11	4,33	416,51	10,94

ДЕНЬ 7

Обед

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	200	12,3	8,2	24,8	223	20	28	15	0,04	0	0,6	87	0,71
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	70	0,84	4,34	4,2	59,5	23,1	8,4	0	0,021	2,06	1,96	14,7	0,78
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	0,9
	Итого за обед:	750	25,8	23,44	80,35	637,1	97,56	77,37	28,8	0,19	7,45	3,42	273,18	3,88

ДЕНЬ 8

Обед

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 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
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	60	0,6	3,66	4,5	53,4	13,8	16,2	0	0,03	3,24	1,8	22,8	0,7
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
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:	870	29,53	33,07	103,69	780,1	178,7	111,49	60,9	0,56	17,16	5,98	356,17	7,27

ДЕНЬ 9

Обед

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
329	Бигус	190	17,1	14,1	4,94	202,35	79,8	37,05	0	0,076	14,73	0,57	196,65	3,17

47	Винегрет	60	0,96	3,72	3,96	52,8	13,8	10,8	0	0,024	3,72	1,68	225,5	0,48
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,055	0	0,55	26	0,55
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:	750	31,07	26,7	58,06	582,86	137,74	80,23	17,79	0,25	25,11	4,73	540,22	6,53
ДЕНЬ 10														
Обед														
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
256	Макароны отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	10,4	6,5	27,3	0,052	0	0,65	39	0,91
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	14	12,6	7,51	199	34	17	51	0,07	0,6	0,89	128	1,28
42	Салат картофельный с зеленым горошком	70	1,75	4,41	5,81	70	9,8	11,9	0	0,056	6,16	1,96	35,7	0,49
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
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:	850	38,47	35,54	102,2	874,8	332,52	93,52	118,4	0,36	12,72	6,44	492,86	6,98

Примечание:

- 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 рецептур 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 7 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.
- 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 (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калор-ть (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	35	30,92	97,62	778,48	89,7	187,22	61,41	0,36	6,74	4,95	438,17	8,81

2	38,2	35,76	75,63	766,83	137,42	96,32	68	0,32	24,69	5,7	403,15	8,13
3	27,83	28,83	87,43	720,46	186,66	86,21	87,04	0,21	17,23	5,5	374,11	4,57
4	46,61	33,65	92,46	859,63	472,39	126,16	145,7	0,59	24,3	4,13	610,61	7,19
5	25,24	23,04	74,46	607,63	126,58	77,53	82	0,29	9,16	3,26	299,33	4
6	34,07	30,83	127,29	927,54	114,99	199,48	62,29	0,41	18,11	4,33	416,51	10,94
7	25,8	23,44	80,35	637,1	97,56	77,37	28,8	0,19	7,45	3,42	273,18	3,88
8	29,53	33,07	103,69	780,1	178,7	111,49	60,9	0,56	17,16	5,98	356,17	7,27
9	31,07	26,7	58,06	582,86	137,74	80,23	17,19	0,25	25,11	4,73	540,22	6,53
10	38,47	35,54	102,2	874,8	332,52	93,52	118,4	0,36	12,72	6,44	492,86	6,98
Среднее	33,18	30,18	89,92	753,54	187,43	113,55	73,17	0,35	16,27	4,84	420,43	6,83

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20-23%

Обед – 32-35%

Ужин – 19-25%