

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ с. Непа
 _____ Башаева И.А.
 Приказ от 28.08.2023 г. №63-О

**Примерное 10-дневное меню
 для организации питания обучающихся от 11-18 лет
 на 2023-2024 уч. год (осенне-зимний период)
 муниципального казенного общеобразовательного учреждения
 средняя общеобразовательная школа с. Непа Катангского района Иркутской области**

№ 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
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	70	0,7	4,2	2,17	49	22,4	9,8	0	0,021	11,9	1,89	19,6	0,35
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	32,91	31,91	80,8	743,25	188,36	91,26	102,76	0,34	32,84	3,77	358,46	7,6
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
18	Сала из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,1	3,5	73	17	16	0	0,05	13,4	3	31	0,7
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	29,99	27,97	92,1	741,05	103,82	104,54	32,85	0,25	19,58	4,99	333,81	3,93
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 товарное	50	13,6	9,7	0,25	14,3	8	14	0	0,025	0,05	0,35	107,5	1,79
202	Гречневая каша	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
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
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	43,07	34,91	107,7	769,47	278,91	211,55	90,27	0,86	19,56	6,89	580,2	11,52
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	Макаронны 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
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	0,491
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	41,8	37,66	143,9	894,77	197,34	128,56	84,23	0,54	15,06	4,4	460,84	8,96
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
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 6 день	870	34,9	26,86	68,37	526,46	180,79	109,27	63	0,33	15,45	7	392,49	5,47
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
172	Картофель тушеный с луком	150	4,5	3,45	13,95	105	60	27	19,5	0,11	7,5	0,3	127,5	0,96
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
5	Салат из капусты белокочанной и	70	0,54	3,15	1,63	36,75	16,8	7,35	0	0,015	8,94	1,41	14,7	0,27

	огурцов													
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	35,03	29,77	77,5	589,7	165,95	99,7	51,5	0,3	24,48	5,52	449,65	6,66
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
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
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	Фрукты 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	39,46	37,79	90,77	851,88	109,67	107,93	74,8	0,4	28,01	6,84	429,76	8,4
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	Макаронные изделия 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
24	Салат из моркови с курагой	70	0,84	4,27	11,34	83,33	19,33	22,67	0	0,04	1,8	2	37,33	0,57
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	30,72	31,17	102,5	809,03	103,49	94,15	94,78	0,3	8,16	6,94	296,29	5,68

Примечание:

1. Для разработки примерного десятидневного меню использован Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост, А.Я. перевалов, Н.В. Тапешкина. – Издание 4-е доп, и испр. – Пермь, 2021.
2. Согласно п. 8.1.6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
3. 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. Препараты 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

Обеды

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	32,91	31,91	80,8	743,25	188,36	91,26	102,76	0,34	32,84	3,77	358,46	7,6
2	29,99	27,97	92,1	741,05	103,82	104,54	32,85	0,25	19,58	4,99	333,81	3,93
3	43,07	34,91	107,7	769,47	278,91	211,55	90,27	0,86	19,56	6,89	580,2	11,52
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	41,8	37,66	143,9	894,77	197,34	128,56	84,23	0,54	15,06	4,4	460,84	8,96
6	34,9	26,86	68,37	526,46	180,79	109,27	63	0,33	15,45	7	392,49	5,47
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	35,03	29,77	77,5	589,7	165,95	99,7	51,5	0,3	24,48	5,52	449,65	6,66
9	39,46	37,79	90,77	851,88	109,67	107,93	74,8	0,4	28,01	6,84	429,76	8,4
10	30,72	31,17	102,5	809,03	103,49	94,15	94,78	0,3	8,16	6,94	296,29	5,68
Среднее:	35,95	31,84	96,01	754,46	165,82	114,24	74,74	0,4	22,28	5,76	408,12	7,9

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20 – 23%

Обед – 32 – 35%

Ужин – 19 – 25%