



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ с. Непа

И.А. Башаева И.А. Башаева

Приказ от 24.02.2025 г. № 25-О

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся от 12 лет до 18 лет
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа с. Непа
на 2024-2025 уч. год (весенний период)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав блюда											
			Б (мг)	Ж (мг)	У (мг)	Калорий ность (ккал)	Са (мг)	Mg (мг)	А (мкг)	В ₁ (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	170	6,28	7,21	50,26	274,46	18,18	152,5	26,17	0,24	0	0,68	229,33	5,12
347	Котлеты «Школьные»	110	16,83	12,1	14,63	234,3	55	23,1	33	0,16	0	1,54	149,6	2,27
418	Соус белый основной	20	0,12	0,74	0,32	8,38	1,08	0,18	3,8	0,001	0	0,026	1,2	0,018
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
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:	930	41,27	34,58	132,72	1023,48	146,66	238,29	91,97	0,62	8,39	5,52	559,72	10,88
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
10	Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	17,16	16,64	0,54	0,088	8,8	0	47,96	0,54

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	45,64	40,46	81,14	742,64	149,29	116,89	75,34	0,44	34,08	4,5	493,77	8,76
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	170	4,06	5,33	41,54	230,16	7,5	28,59	26,16	0,033	0	0,28	87,95	0,024
371	Кнели из птицы с рисом	110	12,65	11,33	5,94	176	22	14,3	44	0,033	0	0,44	133,1	0,88
418	Соус белый основной	20	0,12	0,74	0,32	8,38	1,08	0,18	3,8	0,001	0	0,026	1,2	0,018
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:	900	35,03	36,6	105,92	892,82	216,68	104,89	114,28	0,26	18,58	6,51	465,73	5,35
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	170	6,29	5,61	33,49	209,1	13,6	8,5	107,1	0,068	0	0,85	51	1,19
373	Котлеты «Нежные» (куриные)	100	18,6	12,4	6,3	212	215	37	85	0,14	0,7	0,9	230	1,55
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:	1020	58,99	42,04	111,41	931,93	554,25	152,67	254,75	0,73	25,51	5,11	742,86	9,03
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	170	4,59	6,8	9,49	119	42,5	27,2	34	0,14	4,08	0,17	83,3	0,94
350	Тефтели «ёжики»	110	11,55	8,92	13,32	180,12	50,88	20,63	22	0,055	0	0,43	136,13	1,15
414	Соус белый основной	20	0,26	0,83	0,41	10,14	1,74	0,64	3,8	0,024	0,17	0,032	3,22	0,46
150	Икра кабачковая	80	1,52	7,12	6,16	94,4	32,8	12	0	0,016	5,6	2,48	29,6	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
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 груши	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за обед:	1040	34,08	34,5	100,09	848,31	205,12	107,27	112,3	0,4	17,75	4,66	405,15	7,78
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
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	170	9,64	7,21	42,73	274,45	18,14	152,51	26,15	0,23	0	0,69	229,34	5,13
338	Кнели мясные с рисом	110	14,3	12,87	7,7	205,7	26,4	18,7	20,9	0,033	0,22	0,37	132	1,73
418	Соус белый основной	20	0,12	0,74	0,32	8,38	1,08	0,18	3,8	0,001	0	0,026	1,2	0,18
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:	1030	41,88	37,19	145,95	1120,12	146,32	248,85	70,85	0,5	20,37	5,21	555,63	13,09
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
28	Салат из свеклы с яблоками	80	0,8	4,8	8,8	81,6	22,4	12,8	0	0,016	5,04	2,16	23,2	1,26
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
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:	930	35,29	31,58	102,8	838,65	346,32	119,34	72,95	0,29	12,52	3,85	498,11	4,9
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	170	4,06	5,33	41,54	230,16	7,5	28,59	26,16	0,033	0	0,28	87,95	0,024
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	110	13,32	10,67	10,78	192,5	117,7	19,8	58,3	0,066	0,044	1	129,8	0,094
12	Салат из кукурузы (консервированной)	80	2,31	4,95	6,43	79,44	14,93	15,63	0	0,08	7,44	0	4,63	0,53
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:	1020	40,7	35,86	125,36	859,8	233,08	133,07	84,46	0,74	22,73	5,24	440,28	7,1
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	270	24,3	20,04	7,02	287,55	113,4	61,24	0	0,11	20,94	0,81	279,45	4,5
47	Винегрет	90	1,44	5,58	5,94	79,2	20,7	16,2	0	0,036	5,58	2,52	338,25	0,72
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
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:	1020	47,4	41,44	77,03	851,71	425,4	143,34	62,23	0,4	35,23	6,28	940,25	8,66
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	Макаронны отварные	170	6,29	5,61	33,49	209,1	13,6	8,5	107,1	0,068	0	0,85	51	1,19
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284,29	48,57	24,29	72,86	0,1	0,86	1,29	182,86	1,81
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
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
82	Плоды свежие апельсины	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за обед:	970	42,85	39,24	121,84	1000,37	129,94	87,72	179,96	0,37	18,09	7,73	407,42	10,04

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.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2010 г.
- 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.
- 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.

5. 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	41,27	34,58	132,72	1023,48	146,66	238,29	91,97	0,62	8,39	5,52	559,72	10,88
2	45,64	40,46	81,14	742,64	149,29	116,89	75,34	0,44	34,08	4,5	493,77	8,76
3	35,03	36,6	105,92	892,82	216,68	104,89	114,28	0,26	18,58	6,51	465,73	5,35
4	58,99	42,04	111,41	931,93	554,25	152,67	254,75	0,73	25,51	5,11	742,86	9,03
5	34,08	34,5	100,09	848,31	205,12	107,27	112,3	0,4	17,75	4,66	405,15	7,78
6	41,88	37,19	145,95	1120,12	146,32	248,85	70,85	0,5	20,37	5,21	555,63	13,09
7	35,29	31,58	102,8	838,65	346,32	119,34	72,95	0,29	12,52	3,85	498,11	4,9
8	40,7	35,86	125,36	859,8	233,08	133,07	84,46	0,74	22,73	5,24	440,28	7,10
9	47,4	41,44	77,03	851,71	425,4	143,34	62,23	0,4	35,23	6,28	940,25	8,66
10	42,85	39,24	121,84	1000,37	129,94	87,72	179,96	0,37	18,09	7,73	407,42	10,04
Среднее	42,31	37,35	110,43	910,98	255,31	145,23	111,91	0,48	21,33	5,46	550,89	8,56

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20 – 23%

Обед – 32 – 35%

Ужин – 19 – 25%