

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 7-11 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	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
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	42	19,2	8,4	0	0,018	10,2	1,62	16,8	0,3
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
	Итого	850	27,88	27,11	71,69	643,4	165,83	80,13	85,73	0,29	30,45	3,26	307,43	6,92
ДЕНЬ 2														
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
18	Сала из свежих помидоров и огурцов	70	0,7	42,7	2,45	51,1	12	11,2	0	0,035	9,38	2,1	21,7	0,5

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	750	25,96	61,89	81,2	640,7	90,16	90,27	28,8	0,21	14,87	3,86	288,68	3,39

ДЕНЬ 3

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 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	Гречневая каша	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
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
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	850	36,69	29,93	97	784,93	243,09	187,32	80,23	0,73	17,34	5,81	503,41	10,25

ДЕНЬ 4

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
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
	Итого	750	27,64	24,5	80,96	653,8	181,89	63,54	88,8	0,23	22,56	4,51	306,04	4,25

ДЕНЬ 5

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
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
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
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	850	34,79	31,91	128,85	890,69	171,59	109,89	72,1	0,44	14,02	3,77	387,44	7,77

ДЕНЬ 6

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
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
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
	Итого	750	28,96	21,92	60,06	553,73	152,48	92,64	53,1	0,27	12,52	4,27	330,71	4,64

ДЕНЬ 7

Завтрак

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
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
	Итого	850	32,93	26,59	91,68	742,16	103,99	105,58	40,59	0,38	32,33	5,03	359,12	14,21

ДЕНЬ 8

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
172	Картофель тушеный с луком	130	3,9	2,99	12,09	91	52	23,4	16,9	0,091	6,5	0,26	110,5	0,83
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

5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,46	2,7	1,4	31,5	14,4	6,3	0	0,013	7,66	1,21	12,6	0,23
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
	Итого	750	29,25	24,86	67,83	612,5	142,6	83,9	44,9	0,25	20,61	4,58	379,5	5,65
ДЕНЬ 9														
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
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	36	47	68	0,16	8,3	0,72	229	2,60
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
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
	Итого	850	34,56	33,05	80,78	751,9	98,92	95,82	68	0,35	25,32	5,72	379,26	7,76
ДЕНЬ 10														
Обед														
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	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
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
24	Салат из моркови с курагой	60	0,72	3,66	9,72	75	17,4	20,4	0	0,036	1,62	1,8	33,6	0,51
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	750	26,35	26,85	88,63	701,44	92,89	83,41	81,91	0,25	7,05	6,03	256,31	4,94

Примечание:

1. Для разработки примерного десятидневного меню использован Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост, А.Я. перевалов, Н.В. Талешкина. – 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 6 до 11 лет в количестве 60 мг на порцию. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15°С (для компота) и 35°С (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	27,88	27,1	71,69	643,4	165,83	80,13	85,73	0,29	30,45	3,26	307,43	6,92
2	25,96	61,89	81,2	640,7	90,16	90,27	28,8	0,21	14,87	3,86	288,68	3,39
3	36,69	29,93	97	784,93	243,09	187,32	80,23	0,73	17,34	5,81	503,41	10,25
4	27,64	24,5	80,96	653,8	181,89	63,54	88,8	0,23	22,56	4,51	306,04	4,25
5	34,79	31,91	128,85	890,69	171,59	109,89	72,1	0,44	14,02	3,77	387,44	7,77
6	28,96	21,92	60,06	553,73	152,48	92,64	53,1	0,27	12,52	4,27	330,71	4,64
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	29,25	24,86	67,83	612,5	142,6	83,9	44,9	0,25	20,61	4,58	379,5	5,65
9	34,56	33,05	80,78	751,9	98,92	95,82	68	0,35	25,32	5,72	379,26	7,76
10	26,35	26,85	88,63	701,44	92,89	83,41	81,91	0,25	7,05	6,03	256,31	4,94
Среднее:	30,5	30,86	84,87	697,53	144,34	99,25	64,42	0,34	19,71	4,68	349,79	6,98

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20 – 23%

Обед – 32 – 35%

Ужин – 19 – 25%