



УТВЕРЖАЮ

Директор МКОУ СОШ с. Непа

И.А. Башаева

Приказ от 24.02.2025 г. № 25-О

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся от 7 лет до 11 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)
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	150	8,54	6,36	44,35	242,17	16,04	134,56	23,09	0,21	0	0,6	202,35	4,52
347	Котлеты «Школьные»	90	13,77	9,9	11,97	191,7	45	18,9	27	0,13	0	1,26	122,4	1,86
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	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
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:	810	37,26	28,91	116,12	875,37	125,23	207,82	77,09	0,52	6,98	4,64	476,07	9,38
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
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,09	3,75	50,16	12,87	12,48	0,41	0,007	6,6	0	35,97	0,41

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:	850	39,15	34,51	75,18	757,49	127,19	100,4	68,41	0,31	29,23	3,74	424,42	7,76
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	150	3,58	4,7	36,65	203,08	6,62	25,23	23,08	0,029	0	0,25	77,6	0,021
371	Кнели из птицы с рисом	90	10,35	9,27	4,86	144	18	11,7	36	0,027	0	0,36	108,9	0,71
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	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:	800	29,58	31,23	93,18	771,92	190,62	91,05	97,92	0,22	17,23	5,6	397,76	4,67
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	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	12	7,5	31,5	0,06	0	0,75	45	1,05
373	Котлеты «Нежные» (куриные)	90	16,74	11,16	5,67	190,8	193,5	33,43	76,5	0,13	0,63	0,81	207	1,4
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:	910	51,07	36,79	97,66	926,63	516,99	134,59	166,9	0,63	24,44	4,41	662,61	7,64
ДЕНЬ 5														
Обед														
128	Суп-лапша домашняя	210	22,1	3,23	9,35	74,97	16,8	7,14	27,3	0,028	0,42	0,034	29,82	0,43
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	150	4,05	6	8,37	105	37,5	24	30	0,12	3,6	0,15	73,5	0,83
350	Тефтели «ёжики»	90	9,45	7,3	10,9	147,38	41,63	16,88	18	0,045	0	0,35	111,38	0,94
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	70	1,33	6,23	4,39	82,6	28,7	10,5	0	0,014	4,9	2,17	25,9	0,49
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 груши	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	Итого за обед:	930	48,47	29,29	88,04	734,69	179,77	94,76	95,1	0,34	16,45	4,09	344,82	7,08
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
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	150	8,5	6,36	33,7	242,16	16	134,57	23,08	0,2	0	0,61	202,36	4,53
338	Кнели мясные с рисом	90	11,7	10,53	6,3	168,3	21,6	15,3	17,1	0,027	0,18	0,31	108	1,41
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	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:	910	34,99	31,13	127,31	974,56	126,29	216,63	59,98	0,43	18,13	4,34	472,08	11,37
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
28	Салат из свеклы с яблоками	70	0,7	4,2	7,7	71,4	19,6	11,2	0	0,014	4,41	1,89	20,3	1,1
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
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:	850	31,46	28,3	91,85	750	334,86	108,27	68,9	0,26	11,2	3,35	459,38	4,4
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	150	3,58	4,7	36,65	203,8	6,62	25,23	23,08	0,029	0	0,25	77,6	0,021
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	90	10,9	8,73	8,82	157,5	96,3	16,2	47,7	0,054	0,36	0,81	106,2	0,077
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,20	11,72	0	0,06	5,58	0	3,47	0,4
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:	890	33,37	29,34	110,54	840,28	196,12	113,35	70,78	0,6	19,58	4,37	368,67	6,26
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	220	19,8	16,33	5,72	234,3	92,4	42,9	0	0,088	17,06	0,66	227,7	3,67
47	Винегрет	70	1,12	4,34	4,62	61,6	16,1	12,6	0	0,028	4,34	1,96	263,08	0,56
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
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:	890	39,73	34,55	67,5	724,61	393,44	115,98	57,89	0,35	29,46	5,1	789,45	7,31
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	150	5,55	4,95	29,55	184,5	12	7,5	31,5	0,06	0	0,75	45	1,05
341	Котлеты «Пермские»	90	14,4	13,95	10,8	227,7	45	20,7	42,3	0,13	0	1,26	153	2,48
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
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
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:	910	34,33	33,69	111,55	879,48	121,5	79,3	77,6	0,38	17,72	7,14	355,46	10,35

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 (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 лет до 12

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.

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	37,26	28,91	116,12	875,37	125,23	207,82	77,09	0,52	6,98	4,64	476,07	9,38
2	39,15	34,51	75,18	757,49	127,19	100,4	68,41	0,31	29,23	3,74	424,42	7,76
3	29,58	31,23	93,18	771,92	190,62	91,05	97,92	0,22	17,23	5,6	397,76	4,67
4	51,07	36,79	97,66	926,63	516,99	134,59	166,9	0,63	24,44	4,41	662,61	7,64
5	48,47	29,29	88,04	734,69	178,77	94,76	95,1	0,34	16,45	4,09	344,82	7,08
6	34,99	31,13	127,31	974,56	126,29	216,63	59,98	0,43	18,13	4,34	472,08	11,37
7	31,46	28,3	91,85	750	334,86	108,27	68,9	0,26	11,2	3,35	459,38	4,4
8	33,37	29,34	110,54	840,28	196,12	113,35	70,78	0,6	19,58	4,37	368,67	6,26
9	39,73	34,55	67,5	724,61	393,44	115,98	57,89	0,35	29,46	5,1	789,45	7,31
10	34,33	33,69	111,55	879,48	121,5	79,3	77,6	0,38	17,72	7,14	355,46	10,35
Среднее	37,94	31,77	97,89	823,5	231,1	126,22	84,06	0,4	19,04	4,68	475,07	7,62

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20 – 23%

Обед – 32 – 35%

Ужин – 19 – 25%