

«Согласовано»:

Директор МБОУ Николаевская СОШ

Л.П. Прасол

«Утверждаю»:

Индивидуальный предприниматель

Е.В. Галова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ Льготной категории МБОУ Николаевская СОШ

С. НИКОЛАЕВКА, НЕКЛИНОВСКОГО РАЙОНА 2025Г

МЕНЮ

горячего питания обучающихся льготных категорий с родительской доплатой

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления.
На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии
Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак

День : понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
59,05	Запеканка творожено манная	185	21	14	32	338		1	1		184	256	29	2
14	соус вишневый	20			7	28		2	12		2	2	1	
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
56	Печенье	30	1	1	7	41								
208,01	Фрукты ,ягоды	100	1		8	36		25	200	1	36	33	17	1
Итого за Завтрак		535	23	15	69	503		28	213	1	226	297	50	4
Итого за день		535	23	15	69	503		28	213	1	226	297	50	4
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5								

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9	
331	Куры отварные	90	21	21	2	281		1			22	195	23	2
11	Макаронны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак		570	31	26	79	674		20	1		79	300	51	4
Итого за день		570	31	26	79	674		20	1		79	300	51	4
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5								

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Целеп: 1
Возраст: с 7 лет до 11

[illegible]

Сезон: **Осенний-зимний**

Воспарт: с 7лет до11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9			
226	каша гречневая по- купчески с мясом	200	22	17	40	401		3			28	351	153	5		
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак		500	26	18	78	578		20			67	402	171	7		
Итого за день		500	26	18	78	578		20			67	402	171	7		
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																

41	Икра кабачковая пром.производства	60	1	5	5	69	92	4	552		25	22	9			
147	Яйца отварные	40	5	4		56					22	77	5	1		
46,02	макаронь отварные с сыром	180/20	11	10	39	290					216	162	20	1		
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак		540	20	19	79	567	92	7	552		276	293	42	4		
Итого за день		540	20	19	79	567	92	7	552		276	293	42	4		

15,4- 15,8- 67- 470-587,5
19,25 19,75 83,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет до 11

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9			
10,02	Котлета рубленая из мяса птицы	90	19	9	15	217		1			24	142	20	2		
30	Рис отварной	180	4	4	43	224					9	92	30	1		
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак		570	27	14	96	618		21			74	285	68	4		
Итого за день		570	27	14	96	618		21			74	285	68	4		

15,4- 15,8- 67- 470-587,5
19,25 19,75 83,75

Сезон: осенний-зимний

Вопрос: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
32	Масло сливочное	10		7		63					1	2				
271	Сыр порциями	20	5	6		74					200	108	10			
31	каша рисовая молочная	200	4	4	38	204		1			65	91	22			
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
56	Печенье	30	1	1	7	41										
3	Сок витаминизированный	200	1		18	76		4			14	14	8	1		
Итого за Завтрак		500	14	18	83	550		5			289	241	45	2		
Итого за День		500	14	18	83	550		5			289	241	45	2		
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5										

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9			
57	рагу овощное с курицей	250	15	15	34	331		51	3		55	257	70	4		
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак		550	19	16	72	508		68	3		95	308	88	5		
Итого за день		550	19	16	72	508		68	3		95	308	88	5		
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9			
304,03	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	16	8	19	212	8	6			40	185	31	2		
11	Макаронны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1		
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7			
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак		540	28	15	99	643	8	24			151	329	63	3		
Итого за День		540	28	15	99	643	8	24			151	329	63	3		

15,4- 15,8- 67- 470-587,5
19,25 19,75 83,75

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет до 11

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
208	Фрукты	100	1		8	36		25	200	1	36	33	17	1		
35,01	ленивые голубцы с мясом и рисом	250	15	16	24	300		75	1		113	109	45	1		
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак		590	19	16	67	488		103	201	1	163	174	71	3		
Итого за день		590	19	16	67	488		103	201	1	163	174	71	3		
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5										
Среднее значение за завтрак			18,78	17,81	66,54	514,96										
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20			24,39	22,54	79,56	21,91										
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020			77,00	79,00	335,00	2350,00										
Распределение ЭЦ						Норма										

Завтрак 21,91 20-
25%

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Составил

— Вальюн Филипп Юрьевич

Утвердил

М.П.