



Утверждено.

Директор МКОУ «Межовская СОШ»

Стародубцева М.П

Приказ № 50 от 31.08.2023г.

**«Примерное циклическое 10-ти дневное меню» для организации
питания детей в муниципальном казенном
общеобразовательном учреждении» Межовская средняя
общеобразовательная школа»**

Пояснительная записка к меню

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

- 1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриевых (белки, жиры, углеводы) и микронутриевых (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;**
- 2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам);**
- 3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;**
- 4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;**
- 5. Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.**
- 6. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков, и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего возраста в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами. Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак 20-25%, обед 30-35%). Доля белка животного происхождения от общего количества белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего**

количества жиров не менее 15-20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4)

7. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед) или их сочетание: первого и третьего блюда (неполный обед), второго и третьего блюда (полный обед) или их сочетания: первого и третьего блюда (неполный обед) , второго и третьего блюда (горячий завтрак).

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо – мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. В качестве горячих напитков на завтрак используются горячее молоко, какао-напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т.п.

Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов, витаминизированный напиток промышленного производства), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные суп (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный – готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании детей и подростков широко используются вегетарианские, молочные супы. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясо крупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы, макаронные изделия.

В целях обогащения рационов питания в школе высококачественными белками, легкоусвояемыми жирами, минеральными солями, в том числе кальцием, магнием, фосфором, витаминами и увеличения реализации молока и

кисломолочной продукции в питании детей и подростков рекомендуется еженедельное включение (не реже одного раза в неделю) молочных завтраков(каши, горячие напитки на натуральном молоке, витаминизированное молоко, йогурты и др. молочные напитки, обогащенные микронутриентами, на натуральной молочной основе).

При двух разовом питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	6,87	6,87	6,97	6,97	32,15	32,15	223,46	223,46
54-1з	Сыр порционный	30	30	7,6	7,6	8,9	8,9	0	0	97,7	97,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-23гн	Кофейный напиток	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2
пром	мандарин	100	100	0,8	0,8	0	0	11,87	11,87	34,27	34,27
	ИТОГО	610	610	21,37	21,37	19,67	19,67	66,72	66,72	504,53	504,53
ОБЕД											
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	250	7,1	8,87	3,7	4,62	18,5	23,12	135,8	169,75
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	200	6,3	8,5	7,1	9,5	35,5	47,3	231,6	308,8
54-2м	Гуляш из филе говядины	80	120	13,8	20,7	11,2	16,8	3,3	4,95	169,6	254,4
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-1з	Сыр порционный	30	30	6,6	6,6	7,9	7,9	0	0	97,7	97,7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,0	81,0
	ИТОГО	690	830	36,6	47,47	30,2	39,12	88,6	106,67	773,6	959,55
	ВСЕГО	1300	1440	57,97	68,84	46,87	58,79	155,32	173,39	1278,13	1464,08

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
102	Рассольник "Ленинградский"	250	250	4,3	6,03	3,3	13,05	19,03	19,82	179,50	227,70
пром	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,93	9,93	140,4	140,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
пром	Крендель посыпанный	60	60	6,54	6,54	4,2	4,2	19,6	19,6	141	141
Пром	Хлеб пшеничный	60	60	4	4	0,7	0,7	23,8	23,8	117,4	117,4
	ИТОГО	670	670	15,44	17,17	8,6	18,35	78,86	79,65	605,1	653,3
ОБЕД											
54-2с	Борщ со сметаной	200/10	250/10	1,7	2,12	5,3	6,62	10,3	12,87	96,3	120,37
54-12м	Плов с курицей	200	250	27,3	34	8,1	10,1	33,2	41,5	314,6	393,4
54-10хн	Кисель из брусники	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	17,9	17,9	60,7	60,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
Пром	Печенье промышленное	30	45	3,7	4,7	2,8	4,2	20,2	23,3	142,2	155,2
	ИТОГО	660	775	35,4	43,52	16,6	21,32	89,6	103,57	670,7	786,57
	ВСЕГО	1330	1445	50,84	60,69	25,2	39,67	168,46	183,22	1275,8	1439,87

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-8г	Капуста белокочанная тушенная	200	250	4,8	6	6,6	8,25	31	46,25	162,4	303
303	Тефтели мясные с рисом	90	90	8,4	8,4	6	6	7,05	7,05	206,1	206,1
Пром	Хлеб пшеничный	60	60	4	4	0,7	0,7	23,8	23,8	117,4	117,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	ИТОГО	550	600	17,4	18,6	13,3	14,95	68,35	83,6	512,7	653,3
ОБЕД											
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	250	8,7	10,87	3,3	4,12	16,4	20,5	130,4	163
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11	6,5	8,67	42,8	57,06	262,2	349,6
54-4м	Котлета из говядины	100	100	14,1	14,1	11,9	11,9	6,2	6,2	188	188
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-3соус	Соус красный основной	25	25	0,83	0,83	0,68	0,68	2,23	2,23	18,28	18,28
	ИТОГО	705	805	34,43	39,40	22,68	25,67	85,83	104,19	684,68	804,68
	ВСЕГО	1255	1405	51,83	58	35,98	40,62	154,18	187,79	1197,38	1457,98

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11	6,5	8,67	42,8	57,06	262,2	349,6
293	Птица запеченная	100	100	22,06	22,06	18,23	18,23	5,88	5,88	276,25	276,25
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
пром	Хлеб пшеничный	60	60	4	4	0,7	0,7	23,8	23,8	117,4	117,4
	ИТОГО	510	560	34,56	37,36	25,43	27,6	79,18	93,44	683,75	771,15
ОБЕД											
54-1с	Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	250/10	1,7	2,12	5,3	6,62	5,8	7,25	77,5	96,87
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	200	4,4	5,87	5,4	7,2	30,9	41,2	190	253,3
54-3м	Голубцы ленивые	100	100	8,4	8,4	7,9	7,9	6,4	6,4	130,7	130,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
	ИТОГО	680	780	20,6	22,49	22,4	25,52	65,8	77,55	547,3	629,97
	ВСЕГО	1190	1340	55,16	59,85	47,83	53,12	144,98	170,99	1231,05	1401,12

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-12м	Плов из птицы	200	250	27,3	34,0	8,1	10,1	33,2	41,5	314,6	393,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
пром	Хлеб пшеничный	60	60	4	4	0,7	0,7	23,8	23,8	117,4	117,4
54-20з	Горошек зеленый консервированный	60	60	1,8	1,8	0,15	0,15	3,6	3,6	22,2	22,2
	ИТОГО	520	570	33,4	40,1	8,95	10,95	67,3	75,6	482,1	560,90
ОБЕД											
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	250	7,9	9,87	4,1	5,12	12,42	15,52	117,96	147,45
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	6,66	5,3	7,06	35	46,66	207,7	276,93
54-5м	Котлета куриная	100	100	14,4	14,4	3,3	3,3	10,1	10,1	127,1	127,1
54-10хн	Кисель из брусники	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	12,5	12,5	51,6	51,6
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
	ИТОГО	675	775	31,4	35,03	13,16	15,94	106,42	121,18	668,26	766,98
	ВСЕГО	1175	1325	62,48	73,53	22,04	26,83	148,82	171,88	1044,36	1221,88

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-11г	Картофельное пюре	200	250	4	6	7,6	9,5	31,6	39,6	210,67	263,34
298	Котлета мясная	100	100	15,1	15,1	20,1	20,1	4,3	4,3	258,3	258,3
54-3соус	Соус красный основной	25	25	0,83	0,83	0,68	0,68	2,23	2,23	18,28	18,28
пром	Хлеб пшеничный	60	60	4	4	0,7	0,7	23,8	23,8	117,4	117,4
54-10хн	Кисель из брусники	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	17,9	17,9	60,7	60,7
	ИТОГО	585	635	24,03	26,03	29,18	31,08	79,83	87,83	665,34	718,02
ОБЕД											
54-1с	Щи с капустой и сметаной	200/10	250/10	1,7	2,12	5,3	6,62	5,8	7,25	77,5	96,87
54-6г	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	38	50,66	213,2	284,26
54-3р	Котлета рыбная минтай	100	100	14,1	14,1	2,8	2,8	8,6	8,6	115,9	115,9
54-1соус	Сметанный соус	25	25	0,37	0,37	2,1	2,1	0,8	0,8	23,72	23,72
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
	ИТОГО	705	805	22,27	23,89	29,4	18,75	71,23	85,31	515,02	605,45
	ВСЕГО	1290	1440	46,3	49,92	58,58	49,83	151,03	173,14	1180,36	1323,47

7день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	6,66	5,3	7,06	37,6	46,66	207,7	276,93
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе(минтай)	90	90	15,1	15,1	20,1	20,1	4,3	4,3	258,3	258,3
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
пром	Хлеб пшеничный	60	60	4	4	0,7	0,7	23,8	23,8	117,4	117,4
	ИТОГО	500	550	24,4	26,06	26,10	27,86	72,4	81,46	611,30	680,53
ОБЕД											
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,5	3,12	1,9	2,37	21	26,25	111,2	139
54-10м	Капуста тушенная с мясом	200	250	22,7	28,37	36,3	45,37	16,3	20,37	482,3	602,87
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-20з	Горошек зеленый	40	40	1,2	1,2	0,1	0,1	2,4	2,4	14,8	14,8
	ИТОГО	720	820	34,9	41,19	52	61,54	90,4	99,72	967,9	1116,27
	ВСЕГО	1220	1370	59,3	67,25	78,10	89,40	162,8	181,18	1579,2	1796,8

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	250	9,0	9,0	13,3	13,3	54,9	54,9	375,7	375,7
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2
54-19э	Масло сливочное порциями	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
54-1з	Сыр порционный	30	30	6,6	6,6	7,9	7,9	0	0	97,7	97,7
	ИТОГО	520	520	22,60	22,6	34,10	34,10	79,0	79	713,30	713,30
ОБЕД											
54-11с	Суп крестьянский с рисом	200	250	4,94	6,17	6,22	7,77	11,24	14,05	120,74	150,92
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	6,66	5,3	7,06	35	46,66	207,7	276,93
54-2м	Гуляш из говядины	80	120	13,8	20,7	11,2	16,8	3,3	4,95	169,6	254,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
	ИТОГО	660	800	26,24	36,03	23,02	31,93	67,54	83,66	582,74	766,95
	ВСЕГО	1180	1320	48,84	58,63	54,12	66,03	146,54	162,66	1296,04	1480,25

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	6,66	7,3	7,06	37,83	46,66	207,7	276,93
293	Птица запеченная	100	100	22,06	22,06	18,23	18,23	5,88	5,88	276,25	276,25
54-3соус	Соус красный основной	25	25	0,83	0,83	0,68	0,68	2,23	2,23	18,28	18,28
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
пром	Пряник промышленный	30	30	0,5	0,5	5,84	5,84	35	35	173	173
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
	ИТОГО	535	585	30,89	32,55	32,35	32,11	98,94	107,77	759,93	829,16
ОБЕД											
54-1с	Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	250/10	1,7	2,12	5,3	6,62	5,8	7,25	77,5	96,87
54-4г	Булгур отварной	150	200	6,9	9,3	4,3	5,8	34,6	46,2	205,3	273,8
54-4м	Котлета из говядины	75	75	14,1	14,1	11,9	11,9	6,2	6,2	188	188
54-3 соус	Соус красный основной	25	25	0,83	0,83	0,68	0,68	2,23	2,23	18,28	18,28
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,0	81,0
	ИТОГО	690	790	26,33	29,15	22,48	25,30	80,13	93,18	627,98	715,85
	ВСЕГО	1225	1375	57,22	61,70	54,83	57,41	179,07	200,95	1387,91	1545,01

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
54-22м	Рагу из курицы	250	300	15,67	19,88	9,3	10,8	17,5	21,9	217,4	271,6
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
пром	Пряник промышленный	30	30	0,5	0,5	5,84	5,84	35	35	173	173
	ИТОГО	510	560	18,77	22,98	15,44	16,94	70,7	75,1	476,2	530,4
ОБЕД											
54-4с	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	250/10	2	2,5	4,9	6,12	15,3	19,12	113,3	141,62
54-1г	Макароны отварные	150	200	5	6,66	5,3	7,06	35	46,66	207,7	276,93
54-6м	Биточки из говядины	75	75	13,7	13,7	13,6	13,6	12,2	12,2	226,3	226,3
54-20хн	Кисель из брусники	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	14,4	14,4	59,7	59,7
пром	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9
пром	Икра кабачковая	50	75	0,7	1,05	0,6	0,9	2,45	3,67	22,5	33,8
	ИТОГО	715	840	24,1	26,61	24,8	28,08	90,85	107,55	687,4	796,25
	ВСЕГО	1225	1400	42,87	49,59	40,24	45,02	161,55	182,65	1163,60	1326,65

