

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ


«ХАБАЙДАКСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ул. Гагарина, 3а, п. Хабайдак Партизанского района Красноярского края. 663554.

тел.: (391) 4024620

E-mail: mou130k@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора школы
М. Н. Ганова
Приказ № 26-З от 23.08.2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих завтраков и обедов для организации
питания школьников**

2021 год
пос. Хабайдак

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимым количеством основных пищевых веществ требуемой калорийности суточного рациона. При разработке меню учитывается продолжительность пребывания учащихся в школе: Ученики 1-4 классов - нагрузка составляет 25 часов в неделю при 6-ти дневной рабочей неделе; прием пищи - обед - после 3 урока - перемена составляет 20 минут. Ученики 5-9 классов - нагрузка составляет от 31 до 36 часов; обед после 4 урока - перемена 20 минут - позволяет принять пищу. Примерное меню составлено на основе:

1. **Сборника технологических нормативов** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под ред. М.П. Могильного - М, 2007 г.;
2. **Санитарно-эпидемиологических требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных, учреждениях начального среднего профессионального образования СанПин 2.4.5.2409-08;**
3. **Инструкции по проведению С - витаминизации питания МЗ СССР №695 от 24.08.1972 г., инструкция №978-72 от 06.06.1972 г.**
4. **Инструкция Биологически активные добавки;**
5. **СанПин 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности условиям хранения пищевых продуктов»;**
6. **СанПин 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательном учреждении»;**
7. **СанПин 2.3.2.1078-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательном учреждении»;**
8. **Химический состав российских пищевых продуктов** под ред. И.М. Скурихина, В.А.Тутельяна - М 2002 г.

В связи с отсутствием вторичного овощного цеха по переработки продукции в меню включены и используются в основном нарезки из свежих овощей (помидоров, огурцов). Учитывается сезонность меню.

На основании инструкции с- витаминизации питания витаминизируются третьи блюда из расчета: 60 мг для детей в возрасте от 7 до 10 лет

70 мг для детей в возрасте от 11 до 15 лет.

Витаминизация проводится в пищеблоке поваром (лицом, отвечающим за питание). Витаминизация проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев блюд не допускается. При витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость. Витаминизация блюд заносится в специальный журнал.

К минеральным биологическим добавкам относится пищевая соль - соль пищевая йодированная. Содержание йода в соли 40 мкг на 1 грамм. Рекомендуемая доза: дети от 7 до 10 лет - 2,5-3 г в сутки; от 11 до 15 лет - 4-5 г в сутки

При составлении меню учитывалось распределение общей калорийности в процентном обед-35%, а также возрастные физиологические нормы суточной потребности:

Дети от 6 до 10 лет - обед 822 Кал.

Дети от 11 до 15 лет обед - 949 Кал.

№ релен	Наименование блюда	Выход блюда 12-176-11	Химические свойства			Энерг. ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углев.		В ₁	С	А	F	Ca	P	Mg	Fe		
3-й день																
Завтрак																
303	Каша рисовая с маслом	200/150	4,8/2,3	74,6	51/24,8	288/199,8				20/10	102/97	36/18		0,8/0,4		
2	Бутерброд с джемом	20/30	2,6	4,6	20,3	161,8										
389	Сок абрикосовый	200	1,5		25	125				40	36	20		0,4		
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04			8,05						
итого																
			12,6/10,1	12,2/9,8	115,9/89,1	677/588,2			49/39	170/165	66/48					
Обед																
380	Котлеты из рыбы	120	18,8/16,9	18,5/15,4	9,2/7,4	236/178,9			64/38	152/129	32/24			1,2/0,9		
309	Макаронные изделия	180/150	6,5/5,4	5,8/4,8	24/20,6	214/169,6			12/10	38/36	11/9			10,9		
87	Рассольник ленинградский	250/200	1,7/1,36	5,1/4	16,4/13,1	118,3/94,6			45/40	163/147	33/29			10,9		
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04		8,05							
422	Булочка ванильная	100	8,5	9,4	31,4	219,7			31	69	13			1,3		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	14	60,4			12	8	6			0,8		
Итого																
			39,2/34,9	38,8/33,2	114,5/87,9	950,5/824,1			209/176	518/477						
Всего																
			51,8,8/44,8	51,2/43	229,9/176	1627,5/1412,3			258/215	688/642	560/422					

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда 12-176-11	Химическое сырьё			Энерг. ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
4 день														
Завтрак														
404	Омлет с творогом и маслом	150/100/10	149,3	16,5/11	97,9/737,3	453,1/373				45/36	158/125	60/44	1,3/1,3	
215	Омлет натуральный	55/50	12,4/10	12/10	3,955/2,4	140/127	0,12	3,195	0,21	8	6	6	0,8	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	14	60,4				12	8	6	0,8	
338	Яблоко	50	0,4	6,6	26									
Итого			26,5/19,8	28,5/21	121,5/96	679/586	0,26	3,195	0,03	68/60	174/141	72/56	3,3/3,1	
Обед														
87	Ци из сасжей капуста с говяжьей	250/50 200/30	8,9/7,1	6,1/5	8,4/6,7	114/91				65/52	165/148	25/20	0,8/0,6	
591	Гуляш с мясом с соусом	80/100	14,88/11,6	13/10,6	4,83/3,7	289,35/237,7	0,07	3,66	-	15,5	176,8	29,13	2,28	
171	Гречневая каша рассыпчатая	180/150	9,98/8,29	15,92/14,9	61,50/52,91	299/249	0,12	-	-	66,6/55,5	108/93	98,14/69,28	6,6/5,5	
382	Какао с молоком	200	3,1	3,4	25,8	143	-	-	-	34	23	13	0,33	
	Хлеб пшеничный ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	8,05	-	-	-	
Итого			38,4/35,9	38,3/33,9	117,4/110,6,9	948/824,7	1,62	33,115/31,555	0,28	197/181	592/560	213/179	10/9,3	
Всего			64,9/55,7	66,8/54,9	238,5/203,9	1627/1410				259/235,8	684/652	238/204	12,7/12	

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда 12-17/6-11	Химические свойства			Углеб.	Энерг ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеб.			В1	С	А	Р	Са	К	Мg	Fe
5 день															
Завтрак															
175	Каля молочи рис и пшея с маслом	200/15/150/11	5,63/4,22	12,57/9,4	41,17/30,75	300/207	-	0,98/0,73	-	-	-	134,57/100,5	220/200	24,07/18	1,0/0,75
	Йогурт	100	2,7	2,5	10,8	90	0,04	0,9	0,02	-	-	1,37	112	13	0,1
388	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,4	60	-	-	-	-	-	40	24	18	0,8
7	Буерборд с сырам	20/30	8,9	9	14	129	-	-	-	-	-	24	43	6	1
	Хлеб пшевичи, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	-	8,05	-	-	-
Итого			18,7/17	24,2/21	86,9/77,5	681/588						320/286	413/397	58/52	2,6/2
Обед															
104	Суп картофел с фригальдьякам	250/200/135	9,5/7,6	6,6/5,3	18,9/16,7	190/142						35/26	203/165	38/30	0,8/0,6
321	Капуста тушеная	150/100	3,37/2,24	4/2,6	20/13,3	126/77	0,08/0,04	88,32/58,8	-	-	-	95,98/63,96	41,5/38,5	32,02/21,8	2,04/1,33
367	Сосиска отварная	120	18,18	21,14	23,06	234,7	0,04	17,2	-	-	-	12	70	8	1,0
	Хлеб пшевичи, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	-	8,05	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	-	12	8	6	0,8
439	Булонка дерзвенская	70	7,5	5,7	53,8	241	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			42,5/35,3	36,3/34,6	147,9/140,6	949/822						176,9/135,9	458/414	191/172	
Всего			61,2/52,3	60,6/55,6	234,8/217,6	1630/1410						496,9/421	871/811	249/224	

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блю-д 12-176-11	Химические свойства			Энерг. ккал	Витамины			Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углев.		В ₁	С	А	Р	Са	F	Mg	Fe			
6 день																	
Завтрак																	
172	Молочный суп с макарон	300/ 250	6,92/ 5,76	5,68/ 4,73	20,31/ 18,25	196/ 546	0,11/ 0,86	2,72/ 1,68	-	-	-	169,74/ 142,8	351/ 294	78,86/ 74,05	4,99/ 4,15		
350	Кисель* столничный	180	0,1	0	23,7	108,8						6	4	4	0,6		
446	Кекс	36	2,1	6,9	22,7	180,3						11,1	32,9	4,6	0,4		
	Хлеб пшеничн. ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	-	8,05	-	-	-		
338	Балан	100/50	0,4		19,8	93/52											
Итого			12,811,2	12,711,1	105,392,5	679/588						2051178	419/362	96,892			
Обед																	
26	Нарезка из свежи помидр	100/50	1,06/0,6	3,52/1,5	1,91/0,8	44/22		51,73	-	-	-	30,97/15,5	-	1,60/8	0,45		
312	Картофельное пюре	180/150	3,1/2,5	5,1/4,25	21,8/18,1	145,5/121						10,8	80/50	76/50	1,6/1		
414	Котлета с соусом	120/50	28,17/	28,77/	17,16/	357,6	0,16/ 0,091	1,7/ 1,36	-	-	-	43,02/ 40,4	210/ 202	32,48/ 29,92	2,2/ 1,8		
204	Компот из сус	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	-	-	-	12	4	4	0,8		
	Суп картофельный с крупой с говяд	300/ 250	15,45/ 11,04	2,95/ 2,45	22,16/ 18,46	189/ 114		15,3/ 12,75	-	-	-	27,28/ 20,66	78,7/ 75,3	28,20/ 23,2	1,16/ 0,96		
	Хлеб пшеничн. ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	-	8,05	-	-	-		
Итого			40,7/35,8	40,2/36,8	110,8/101,5	948/825						139,81126	400/359	325/149			
Всего			53,5/46,8	52,9/48,5	215,6/194	1627,1/1413						344,8/304	819/712	421/241			

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда 12-17/6-11	Химические свойства			Энерг. ккал	Витамины			Минеральные вещества							
			белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	F	Ca	P	Mg	Fe			
7 день																	
Завтрак																	
280	Каша «Геркулес» с маслом	200/15 150/10	8,17/ 6,12	13,55/ 10,16	41,3/ 30,75	320/230	0,12/ 0,7	0,96/ 0,67	0,27/ 0,24	-	38,28,5	140/105	64,9/ 48	3,7/ 2,7			
	Хлеб пшенич. ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-			
	Пряник молочный	60	3,8	3,4	42,5	200	-	-	-	-	6	30	6	0,4			
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8			
Итого			15,5/13,6	5	117,4/110	678,4					64,54,5	148/113	70,54,7	4,5/3,5			
Обед																	
23	Нарезка из огурцов с луком	100/50	1,1/0,6	6,1/4,66	6,9/4,14	81,2/44,7					45/27	33/19,8	17/10,2	0,8/0,48			
278	Фрикадельки мясные	120	20,31	12,12	8,0	290,12	0,06	6,3	-	-	21,28	115,4	15,94	1,63			
171	Гречневая каша рассыпчатая	180/ 150	9,98/ 8,29	14,92/ 12,9	51,50/ 42,91	299/ 209	0,12	-	-	-	66,6/ 55,3	108/ 93	98,14/ 69,28	6,6/ 5,5			
	Соус белый	50	0,42	2,58	2,65	35,69	0,01	0,21	0,01	-	5,59	5,28	1,64	0,07			
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-			
382	Какао с молоком	200	3,1	3,4	25,8	143	-	-	-	-	34	23	13	0,33			
Итого			38,6/35,9	39,3/35,5	114,7/110	951,5/					188/177	408/393	177/147				
Всего			54,1/49,5	55,9/49	232,1/20	1629,9/					246/225	556/506	247/202				

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства		Энерг. ккал	Витамины		Минеральные вещества					
			Жиры	Углев.		B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
8 день													
Завтрак													
404	Оладьи с маслом	150/100	12,9	19,5/13	355,1/303				35/23		188/125	50/33	211,3
223	Запеканка творога с сыром	150/100	9,9/6,6	6,2/4,3	282/228,6				170/113		275/183	35/23	0,80,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	56				-	12	8	6	0,8
Итого			21,9/1,6	25,7/17,3	678,1/587,6				197/185		338/275	78/61	3,2/2,8
Обед													
84	Борщ с фасолью и картофелем	300/250	5,2/3,6	7,5	156/116						205/195	57/43	110,8
354	Рыба тушеная с соусом	120/50	18,45	11,93	237			16,2	0,03		173	59,91	0,73
205	Макаронные отварные	180/150	6,0/15,0/1	4,5/13,7/6	232/164						35,16/29,4	9,7/8,14	0,70,6
418	Слойка	75	4,9	8	149,8				0,1		93	13,6	1,22
3	Чай с джемом	200/20	0,2	-	63,8				-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	102,25				-	8,05	-	-	-
Итого			38,2/35,6	31,4/28,6	949,8/821,8				215/202		577/561	239/224	
Всего			60,1/51,2	57,1/45,9	1627,9/1410,4				412/387		915/836	317/285	

№ рецеп	Наименование блюд	Выход блюд 12-17/6-11	Химические свойства			Энерг. ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	Жиры	Углев.		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
9 день																
Завтрак																
173	Каши молочная пшеничная с маслом	200/15/150/11	8,6/6,4	12,5/7,9,4	47,1/20,75	365/293	-	0,98/0,73	-	157/122	157/99	62/24	4,4/1,7			
15	Сыр голландск	15/10	16,7/15,8	17/15	0	57,8/38,2				24,9/16,6	35,1/23,	3,45/2,3	0,02/0,1			
350	Кисель	200	0,1	27	27	108				12	6	4	0,6			
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25		0,04		8,05	-	-	-			
	Яблоко	100	0,4	3	47	47				16	11	9	0,6			
Итого			29/25,9	29,5/25	96,8/70,6	678,8/588				197/163,	319/261	104/66				
Обед																
26	Барезка из свежих помидр	100/50	1,06/0,6	3,52/1,5	1,9/10,8	44/22		51,73		30,97/15,	-	1,6/0,8	0,45			
409	Пирожок с яблоком	75	4,2	1,7	17,4	196				16	83	23	1,4			
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	14	60,4				12	8	6	0,8			
87	Рассольник Ленинградский	250/200	1,7/1,36	5,1/4	16,4/13,1	118,3/94,6				45/40	143/117	33/29	1/0,9			
256	Курочка тушеная со сметаной	120/580/5	11,9/7,9	12,4/8,8	18,9/12,6	286/225				64	172	32	0,9			
312	Картофельное пюре	180/150	3,1/2,5	5,1/4,25	21,8/18,1	145,5/121				108	80/50	76/50	1,6/1			
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25		0,04		8,05	-	-	-			
Итого			25,6/20,2	27,8/19,5	113,8/95,7	951,4/820				133/126	419/363	164/134				
Всего			54,6/46,1	57,3/44,5	249,8/166,3	1629,4/1408				330/289	738/624	268/200				

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда 12-17/6- 11	Химические свойства			Энерг. ккал	Витамины			Минеральные вещества								
			белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	F	Ca	P	Mg	Fe				
10 день																		
Завтрак																		
174	Молочный суп с макаронами с маслом	200/15 150/10	8,17/ 6,12	13,55/ 10,16	41,3/ 30,75	320/230	0,12/ 0,7	0,96/ 0,67	0,27/ 0,24	-	114/ 90,15	103,9/ 99,8	64,9/ 48	3,7/ 2,7				
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-				
4	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	157					55	192	12	2,5				
339	Макарон	100	0,8	0,2	7,5	39					35	17	11	0,1				
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	14	60,4					12	8	6	0,8				
Итого			16,8/14,8	18,7/15,2	82,4/72,1	678/588,6					156/141	249/240	110/94	7,1/6,1				
Обед																		
265	Щавль из птицы	200/ 150	27,80/ 20,91	26,2/ 19,7	42,69/ 29,5	429/ 348	-	4,05/ 3,03	-	-	15,9/ 14,4	14/ 13,5	57,9/ 43,14	3,7/ 2,25				
349	Компот из см.	200	0,2	0,2	27,2	128	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8				
398	Вяленое с творогом	100/80	5,5/4,6	5,1/4,5	42,4/38	210/187	0,02	-	0,3	-	11	195	38	2,1				
23	Нарезка из огурцов с луком	100/60	1,1/0,6	6,1/3,66	6,9/4,14	81,2/54,7					45/27	33/19,8	17/10,2	0,8/0,48				
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	-	8,05	-	-	-				
Итого			36,2/29,7	37,3/27,8	137,8/112	950/820,7	0,24/ 0,19	62,14/ 60,83	0,57/ 0,54	-	100/81	306/292	140/119					
Всего			53,8/44,6	55,9/43	220,2/189,6	1628/1409					256/222	555/532	250/213					