

**«Утверждаю»**  
Приказ от 31.08.2022 № 1-89  
Директор МКОУ «Субботинская СОШ»  
Солнцевского района Курской области

 **Ю.С.Голикова**



**Десятидневное меню**  
**муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**«Субботинская средняя общеобразовательная школа» Солнцевского района Курской области**  
**на 2022 — 2023 учебный год**  
**12-18 лет**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню разработано для обеспечения здоровым питанием обучающихся МКОУ «Субботинская СОШ» Солнцевского района Курской области, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

Меню разработано с учетом требований СанПиН

Меню разработано на основании сформированного рациона питания, включает в себя распределение перечня блюд кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед), составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

При разработке примерного меню учтено: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

Количество обучающихся в МКОУ «Субботинская СОШ» составляет 55 человек, 55 из них получают горячее питание

В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают дети с 7 до 11 лет - 25 человек, обед и завтрак с 11 до 18 лет получают 30 человек.

Корректировка питания с учетом возрастных категорий не проводится, так как финансирование составляет 52,47 рублей на ученика с 1-4 классов, 60,31 на ученика с 5 по 11 классов. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории учащихся. Объем порций обеда рассчитан так, чтобы соответствовать требованиям СанПиН для различных возрастных категорий.

Стоимость горячего питания 5-11 классов (завтрак и обед) — 60,31 рублей: завтрак — 13,31 рублей, обед — 47 рублей.

Стоимость горячего питания 1-4 классов (завтрак и обед) — 52,47 рублей: завтрак — 13,31 рублей, обед — 39,16 рублей

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Примечания:

1. В меню используются продукты, обогащенные микронутриентами : хлеб пшеничный йодированный (Содержание йода в 100 г хлеба-0,045 мг.).
2. Проводится С-витаминизация 3-х блюд (из расчета 20 мг на одного человека, данные ежедневно заносятся в журнал
3. Овощи (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период с 1 марта используются только после термической обработки.

Используемая литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технологических нормативов. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 г.

**1 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) Зеег.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша молочная пшеничная	150-200	7,55	11,93	43,28	310,91	0,16	0,87	49,82	0,56	136,29	213,62	64,38	1,6
15	Сыр российский (порциями)	30	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
377	Чай с лимоном	180-200/	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего		15,48	18,25	77,8	538,43	0,206	3,81	101,82	1,19	335,69	352,82	86,98	2,6
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60-100	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
319	Суп картофельный с горохом	200-250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05
143	Рагу из овощей	150-200	2,53	15,7	12,28	202,85	0,08	17,87	65,71	2,87	53,08	64,28	23,23	0,85
268	Котлеты или биточки из курицы соус 330	90-120	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Фрукт свежий	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего:		20,72	38,48	111,03	891,36	0,61	101,11	75,81	13,48	206,17	359,64	133,38	6,7
	Итого за день		36,2	56,73	188,83	1429,79	0,816	104,92	177,63	14,67	541,86	712,46	220,36	9,3







5 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 7еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150-200	6,00	6,80	29,2	202,00	0,16	-	-	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20
377	Чай с сахаром	180-200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		9,23	7,22	63,52	355,52	0,2	0,03	0	2,32	44,3	181,6	112,6	3,92
<b>ОБЕД</b>														
319	Суп картофельный с горохом	200-250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05
897	Макаронные отварные	150-200	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
260	Гуляш	90-120	8,51	22,55	2,31	247,2	0,22	0,73	-	2,08	16,0	70,89	17,91	1,76
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Всего:		24,18	36,95	120,12	925,27	0,54	15,78	0	5,8	152,94	282,48	268,3	10,01
	Итого за день:		33,41	44,17	183,64	1280,79	0,74	15,81	0	8,12	197,24	464,08	380,9	13,93

## 6 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 8еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша манная молочная вязкая	150-200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
377	Чай с сахаром	180-200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		9,91	10,54	88,57	488,94	0,14	8,59	52,72	1,29	148,18	166,04	64,55	1,62
<b>ОБЕД</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200-250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,7	-	2,3	49,25	49,0	22,13	0,83
304	Рис отварной	150-200	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	-	-	0,28	1,36	60,94	16,33	0,53
261	Печень куриная, тушеная в соусе № 330	90-120	13,26	8,82	2,62	160,0	0,19	24,77	2337	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
345	Компот из свежих фруктов	180-200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		22,74	19,92	104,46	713,17	0,34	42,27	2337	5,95	104,84	421,49	76,99	16,94
	Итого за день:		32,65	30,46	193,03	1202,11	0,48	50,86	2389,72	7,24	253,02	587,53	141,54	18,56







**10 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
520	Каша молочная дружба	150-200	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
382	Какао с молоком	180-200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		12,33	9,04	68,69	397,72	0,19	1,68	25,6	0,72	286,62	195,66	187,24	1,71
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60-100	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200-250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
288	Свинина тушеная	90-120	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9
345	Компот из свежих фруктов	180-200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		39,16	74,49	116,14	1006,53	0,28	21	98,2	6,37	147,87	535,13	219,18	10,17
	Итого за день		51,49	83,53	184,83	1404,25	0,47	22,68	123,8	7,09	434,49	730,79	406,42	11,88

**Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)**

Наименование группы продуктов	норма в г. Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка												
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые,мак.	35	44,2	24	42,32	43,5	39,2	44,4	75,35	5	0	35,2	35,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	
сахар	22,5	16,5	52,5	20	21	29	22	31	5,5	23	10,5	23,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	



**Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)**

Наименование группы продуктов	норма в г. брутто	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7	
мука пшеничная	7,5	23,5	0	4	0	1,6	0	0	23,5	0	23,5	7,6	
крупы, бобовые,мак.	30	38,5	20	48,2	43,5	39,2	40,5	70,35	5	0	25,5	33,1	
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	294,2	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	
сухофрукты	7,5	0	24	15	15	15	15	0	0	15	15	11,4	
сахар	17	14,5	32,5	20	19	7,8	15	20	7,2	41,8	20,5	19,8	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	

