

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Батаканская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ Батаканская СОШ



*Handwritten signature of O.Yu. Koreneva*

/О.Ю. Коренева /

**Примерное 10дневное меню  
горячего питания для учащихся 1-4 классов  
в МОУ Батаканская СОШ  
(2021-2022 учебный год)**

## Пояснительная записка

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

Разработка этих рационов основана на следующих принципах:

- Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
- Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
- Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
- Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
- 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.

Примерное меню для обучающихся по программе начального общего образования (7-11 лет) МОУ Батаканская СОШ составлен на основе 20-ти дневного меню, разработанного АНО «Институт отраслевого питания» (г. Москва), согласованного с Управлением Роспотребнадзора по Забайкальскому краю (на основании экспертного заключения ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае» №64/67 ЭЗ-15958 от 16.12.2020года). Данное меню учитывает установленные нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах обучающихся младшего школьного возраста (СанПин 2.3/2.4.3590-20). Все блюда соответствуют рецептурам типовых сборников рецептур под редакцией П.М. Могильного, В.А. Тутельяна и В.Р. Кучмы (с корректировкой в соответствии с СанПин). Предусмотрен один приём пищи.

**НЕДЕЛЯ 1**  
**Понедельник-1**

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>Завтрак</b>														
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00		26,80	14,83	7,90	0,32
26	Гуляш с мясом	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,00	0,00	0,00		23,60	0,00	20,27	2,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02		15,57	250,2	81,00	4,73
338	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00		10,0	75,8	0,00	2,20
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,6	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00		9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого за Обед</b>		650	26,76	24,66	102,92	727,27	0,33	32,05	0,02		91,57	379,23	122,37	10,23

**Вторник-1**

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>Завтрак</b>														
71	Каша рисовая на молоке	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	20,00		4,70	50,60	16,40	0,36
	Кондитерск.изд.	100	4,7	12,00	53,00	338,8								
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
41	Масло сливочное порционно	10	0,00	4,10	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50		0,50	1,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00		9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого за Обед</b>		490	10,38	20,46	115,34	659,3	0,08	0,00	49,5		20,4	86,4	29,6	1,56

### Среда-1

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>Завтрак</b>														
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00		13,11	24,01	7,98	0,34
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,17	171,00	0,06	0,85	39,00		43,90	106,7	21,60	0,96
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,00	0,00		4,86	0,00	21,12	1,11
473	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,0	190,0								
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00		9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого за Завтрак</b>		510	18,01	18,4	69,37	663,83	0,14	6,55	39,00		71,07	165,51	63,9	3,21

### Четверг-1

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>Завтрак</b>														
71	Помидоры свежие порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00		2,80	5,20	4,00	0,18
304	Плов с морковью с курицей	130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,30	47,50	2,19
42	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00		88,00	50,00	3,50	0,10
859	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00		12,00	2,4	0,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00		9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00		8,00	96,1	0,00	2,30
<b>Итого за Завтрак</b>		500	26,6	20,89	88,37	669,92	0,17	11,08	74,00		165,1	387,8	68,2	6,37

**Пятница-1**

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша пшеничная на молоке	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0,20	0,00	25,20		19,96	201,14	56,81	1,85
424	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10		22,00	76,8	4,80	1,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	00,00	00,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00		9,20	34,80	13,20	0,80
	Кондитерские изд.	100	5,00	22,00	52,00	184,30								
41	Масло порциями	10	0,00	4,10	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50		0,50	1,00	0,00	0,00
	Творожок	95	7,6	4,2	10,1	109,00								
<b>Итого за Завтрак</b>		665	28,98	42,16	141,22	791,2	0,29	0,00	54,8		107,16	313,74	74,81	4,00

## НЕДЕЛЯ 2

### Понедельник-2

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)		Са	Р	Мд	Fe
<b>Завтрак</b>														
15	Салат из огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00		11,21	20,77	9,76	0,44
26	Гуляш с мясом	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,00	0,00	0,00		23,60	0,00	20,27	2,00
302	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,2	0,09	0,00	0,02		39,14	168,0	0,02	0,83
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,6	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00		9,20	34,80	13,20	0,80
42	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00		88,00	50,00	3,50	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		560	24,26	25,38	78,00	620,32	0,19	11,21	26,02		177,55	277,1	46,75	4,35

### Вторник 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)		Са	Р	Мд	Fe
<b>Завтрак</b>														
43	Салат из белокочан. Капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00		26,80	14,83	7,90	0,32
309	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,52	26,45	168,97	0,00	0,00	0,00		4,86	0,00	21,12	1,11
24	Котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00		35,00	133,10	25,70	1,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00		9,20	34,80	13,20	0,80
	Кондитерские изделия	100	5,00	22,00	52,00	180,00								
<b>Итого за Завтрак</b>		630	26,9	39,21	129,52	705,51	0,15	21,09	23,00		81,86	182,73	67,92	3,83

### Среда-2

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мд	Fe	
<b>Завтрак</b>														
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	82,00	39,90	0,00	4,38	0,00		38,08	87,18	35,30	2,03
679	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,00	0,02		1,22	162,00	0,03	2,43
26	Гуляш с мясом	80	12,90	12,10	0,65	132,00	0,00	0,00	0,00		21,30	0,00	18,50	2,00
859	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00		12,00	2,4	0,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00		9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00		10,00	75,8	0,00	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		670	24,32	17,65	169,34	636,61	0,22	14,38	0,02		91,8	362,18	67,03	10,26

### Четверг-2

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мд	Fe	
<b>Завтрак</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	0,00		31,23	0,00	20,12	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,52	26,45	168,97	0,00	0,00	0,00		4,86	0,00	21,12	1,11
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,17	171,00	0,06	0,85	39,00		43,90	106,7	21,60	0,96
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00		9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,88	24,79	78,23	587,07	0,16	10,48	39,00		95,19	141,5	76,04	4,09

**Пятница-2**

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мд	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
168	Каша рисовая на молоке	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	20,00		4,70	50,60	16,40	0,36
424	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10		22,00	76,8	4,80	10,0
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	110,0	190,0								
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00		9,20	34,80	13,20	0,8
	Кондитерские издел.	100	5,00	22,00	52,00	180,73								
	Йогурт	95	2,3	5,1	15,9	120,0								
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>15,56</b>	<b>44,26</b>	<b>218,59</b>	<b>883,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>79,12</b>		<b>36,9</b>	<b>164,2</b>	<b>34,4</b>	<b>2,16</b>