

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Батаканская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ Батаканская СОШ



О.Ю. Коренева / О.Ю. Коренева /

**Примерное 10дневное меню
горячего питания для учащихся 5-11 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 составлено 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 16.12.2020 года). 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/н № 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
Завтрак														
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00		44,67	24,71	13,16	0,54
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02		17,30	278,0	90,00	5,26
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
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
Итого за Завтрак		640	27,91	27,04	101,36	745,36	0,33	36,03	0,02		101,17	341,11	136,63	8,78

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)		Са	Р	Мд	Fe
Завтрак														
71	Каша рисовая на молоке	200	3,09	4,07	36,8	197,00	0,03	0,00	20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
41	Масло сливочное порционно	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	0,00	88,50		1,50	3,00	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,31	0,00	39,4	160,00	0,12	2,4	0,00		22,46	5,94	5,58	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
Итого за Завтрак		455	6,56	16,77	95,67	563,5	0,21	2,4	108,5		39,06	110,74	40,58	1,27

Среда-1

День/нед № 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
Завтрак														
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00		21,85	40,02	13,30	0,57
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,00		57,80	141,40	28,40	1,27
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	11,00	190,00								
	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
Итого за Завтрак		570	21,22	23,92	74,05	742,75	0,16	10,63	51,00		93,71	216,22	76,02	3,75

Четверг-1

День/недел № 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
Завтрак														
71	Помидоры свежие порционно	60	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	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
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
Итого за Завтрак		500	31,66	21,89	86,99	680,05	0,17	6,26	60,00		80,38	291,53	76,58	4,52

Пятница-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)		Са	Р	Мд	Fe
Завтрак														
173	Каша пшенная на молоке	200	8,80	7,62	50,50	306,40	0,20	0,00	25,20		31,23	0,00	20,12	0,81
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	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
41	Масло сливочное порционно	15	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	0,00	88,50		1,50	3,00	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
Итого за Завтрак		495	17,26	24,92	84,27	603,9	0,29	0,00	113,8		69,93	114,6	38,12	3,01

НЕДЕЛЯ 2
Понедельник-2

День/недел № 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
Завтрак														
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	9,50	0,00		21,85	40,02	13,30	0,57
302	Каша ячневая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0,00	0,02		39,14	201,60	0,02	0,99
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
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
Итого за Завтрак		620	23,06	25,68	84,3	643,92	0,2	10,58	0,02		100,19	280,02	46,79	4,54

Вторник-2

День/недел № 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
Завтрак														
Обед														
43	Салат из белокочан. капусты с марковью	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00		44,67	24,71	13,16	0,54
309	Макаронные издел. 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	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
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
Итого за Завтрак		590	25,57	21,55	84,12	605,62	0,18	35,1	28,75		108,48	225,89	79,61	4,35

Среда-2

День/неде № 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	
Завтрак														
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	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0,00	0,02		1,46	194,4	0,04	2,92
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
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
Итого за Завтрак		620	25,7	20,11	166,79	664,35	0,21	4,38	0,02		84,34	318,78	68,81	8,55

Четверг-2

День/неде № 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	
Завтрак														
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
260	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,00	0,00	0,00		23,60	0,00	20,27	2,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,52	26,45	168,45	0,00	0,00	0,00		4,86	0,00	21,12	1,11
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,00		57,80	141,40	28,40	1,27
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
Итого за Завтрак		670	35,15	41,95	82,81	802,55	0,17	10,76	51,00		132,69	176,2	103,11	6,4

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
Завтрак														
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10		22,00	76,8	4,80	1,00
679	Каша рисовая на молоке	200	3,09	4,07	36,8	197,00	0,03	0,00	20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
41	Масло сливочное порционно	15	0,00	16,40	0,20	130,00	0,00	0,00	118,0		2,00	4,00	0,00	0,00
	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
Итого за Завтрак		495	11,35	25,47	166,62	674,0	0,12	0,00	138,1		39,1	182,6	39,8	2,27