

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Саралинская СОШ»

Гребенькова О.В

01.10.2023 г

МБОУ

Саралинская СОШ

Подписано цифровой  
подписью: МБОУ Саралинская  
СОШ  
Дата: 2023.10.25 21:49:54 +07'00'

**Основное(организационное) десятидневное меню  
для организации питания школьников МБОУ «Саралинская СОШ»  
от 7 до 11 лет в 2023/2024 учебном году**

с.Сарала

## **Пояснительная записка к Основному (организационному) десятидневному меню**

Представленное Основное(организационное) десятидневное **меню** рассчитано для обучающихся Саралинской средней школы от 7 до 11 лет.

При составлении меню использовали **Новейший сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий и образовательных учреждений М.В.Климова 2016 года.**

Основное(организационное) десятидневное меню утверждено директором МБОУ «Саралинская СОШ» Гребеньковой О.В.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных учреждениях».

Для детей всех возрастных групп предусматривается единое меню, различающееся только массами порции (выходами) блюд и кулинарных изделий, что должно снизить издержки по организации питания на одном пищеблоке образовательного учреждения, обеспечить возможность приготовления блюд «в одном котле» с последующим дифференцированным порционированием, упростить проведение необходимых расчетов (калькуляции) и оформления документации.

Циклическим меню предусмотрено одноразовое питание (обед)

При разработке рациона питания и меню был учтен опыт образовательных учреждений, в т.ч. принимались во внимание возможности поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования.

Циклическое меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании обучающихся, распределенную по приемам пищи дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходные дни, пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.

Рацион питания для воспитанников сбалансированы с учетом «Норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г.) и предусматривают удовлетворение не менее 80% от суточной потребности детей соответствующего возраста в пищевых веществах и энергии за счет четырехразового питания. Рацион питания оптимизирован по содержанию макро- и микронутриентов.

В соответствии с «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010г. №1873-р), предусмотрен целый ряд мер, направленных на обеспечение потребности детей и подростков в необходимых микронутриентах (витаминах и минеральных веществах), в частности предусмотрено использование обогащенных микронутриентами продуктов промышленного производства (молока, хлеба, соков и напитков и др.), а также витаминизация третьих блюд (компотов). В результате комплексного обогащения рациона питания микронутриентами, удовлетворяется до 100% потребности детей и подростков в основных микронутриентах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, их гармоничного роста и развития.

Меню разработано с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм Российской Федерации:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего образования от 23.07.2008 года.

СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№2), СанПиН 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№8), СанПиН 2.3.2.2362-08 (№9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№11), СанПиН 2.3.2.2422 (№12), СанПиН 2.3.2.2430 (№13), СанПиН 2.3.2.2509-08 (№14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№21), СанПиН 2.3.2.2804-10 (№22), СанПиН 2.3.2.2868-11 (№23); СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с дополнениями и изменениями в редакции СП 2.3.6.1254-03 - №1, СП 2.3.6.2202-07 - №2, СП 2.3.6.2820-10 - №3, СП 2.3.6.2867-11 - №4).

Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для питания с учетом функциональных особенностей детского организма, принципов щадящего питания, предусматривающих механическое, химическое и термическое щажение. Из рецептов исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или не рекомендуемые для использования в питание обучающихся. Ограничено использование поваренной соли и сахара, как ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиеническое значение.

Большинство рецептов и технологий приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в меню, само меню отвечают принципам лечебного (диетического) питания. В меню не используются пищевые продукты, являющиеся облигатными аллергенами (вызывающие аллергические проявления у значительного количества детей). Исключение из рациона питания (или замена) пищевых продуктов, вызывающих у отдельных детей аллергические реакции, пищевой непереносимости и т.п., осуществляется в индивидуальном порядке, на основании заключения врача-аллерголога (педиатра).

## Примерное меню питания для обучающихся (завтрак )

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Период:** на весенне-зимний период

**Категория:** дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто о (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>							
384/4	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным			200,0	5.7	9.8	43.4	284.4
	Крупа рисовая	44	44					
	Молоко	100	100					
	масло сливочное	10,0	10,0					
	Сахар-песок	10,0	10,0					
	Соль поваренная йодированная	2,0	2,0					
44	Яблоко			100,0	0,6	0,6	13,5	60,6
424/17	Яйцо варенное	40.00	40.00	40,0	4.8	4,0	0,3	56.6
41/1	Масло сливочное (порциями)	10		10	0	8	0	75
46	Хлеб ржаной			30.0	2	0.4	10	51.2
46	Хлеб пшеничный			40,0	3	0,3	19.7	93.8
959/40	Какао напиток			200,0	4.7	3.5	12.5	100.4
	Какао порошок	4,0	4,0					
	молоко	50,0	50.0					
	Сахар-песок	7,0	7,0					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>277</b>	<b>267</b>	<b>620</b>	<b>20.8</b>	<b>26.6</b>	<b>99.4</b>	<b>722</b>

## Примерное меню питания для обучающихся (завтрак )

*День:* вторник

*Неделя:* первая

*Период:* весенне- зимний период

*Категория:* дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	завтрак							
59/33	Огурцы свежие и помидоры порциями	63	60	60	0.5	0	1.8	9.1
312/16	Картофельное пюре			200,0	6,0	7.3	35,4	239.4
	картофель	172.6	128.3					
	Масло сливочное	5.3	5.3					
	Молоко	22.5	22.5					
	Соль поваренная йодированная	2	2					
504/43	Рыба запеченная в сметане			90	12.6	2.4	7.7	143.9
	филе минтая	100	90					
	Масло растительное	6	6					
	Соль	2	2					
	Сметана	10	10					
46	Хлеб ржаной	35	35	35	2.3	0.4	11.7	59.8
46	Хлеб пшеничный	40	40	40,0	3	0,3	19,7	93.8
943/35	Чай с сладкий			200,0	0,4	0,4	9.7	44.5
	Чай	1,0	1,0					
	сахар	10	10					
<b>51</b>	Сок			200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за завтрак	<b>469.4</b>	<b>412.1</b>	<b>825</b>	<b>25.8</b>	<b>11</b>	<b>106.2</b>	<b>677.1</b>

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)***День:* среда*Неделя:* первая*Период:* весенне- зимний период*Категория:* дети 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>							
384/4	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	210	210,0	8.4	9,3	44.6	295.5
	Масло сливочное.	10	10					
	Молоко цельное.	100,0	100,0					
	Крупа пшено	45	45					
	Соль	2	2					
	сахар	20	20					
	Изюм	10	10					
42/2	Сыр в нарезке	30.3	30.0	30.0	7	8.9	0	107.5
46	Хлеб ржаной			30.0	2	0.4	10	51.2
46	Хлеб пшеничный			30,0	1.5	0,2	9.8	46.9
951/38	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,9	2.9	11,2	86
	Кофейный напиток	8,0	8,0					
	Сахар-песок	7,0	7,0					
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0					
3	Йогурт			95	3.5	3.1	5.6	70.6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>492.3</b>	<b>492</b>	<b>595</b>	<b>26.3</b>	<b>24.8</b>	<b>81.2</b>	<b>657.7</b>

## Примерное меню питания для обучающихся (завтрак )

**День:** четверг

**Неделя:** первая

**Период:** весенне- зимний период

**Категория:** дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
87/31	Закуска из свеклы			60	1.3	4.3	6.9	71.4
	Свекла	82.5	82.5					
	сахар	1	1					
	лук	20	20					
	Масло растительное	9	9					
	Соль	1	1					
41/1	Масло сливочное (порциями)	10		10	0	8	0	75
683/14	Рис припущенный			150	3.5	4.8	35	165
	Крупа рис	52.5	52.5					
	Масло сливочное	5.3	5.3					
	соль	4	4					
651/12	Голень куриная запеченная			90	17.2	3.9	12	151.8
778/48	Соус белый			50	1.4	1.9	2.2	32.2
	мука	2.5	2.5					
	лук	2.3	2					
	Масло сливочное	2.5	2.5					
	соль	0.1	0.1					
944/36	Чай с лимоном			200	0.2	0.1	2.9	13
	чай	1	1					
	ЛИМОН	10.5	10					
	сахар	10	10					
46	Хлеб пшеничный			30	2.3	0.2	14.8	70.3
46	Хлеб ржаной			30	2	0.4	10	51.2
44	Мандарин			100	0.6	0.6	13.5	60.6
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>214.2</b>	<b>203.4</b>	<b>720</b>	<b>28.5</b>	<b>24.2</b>	<b>97.3</b>	<b>690.5</b>

## Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Период:** весенне- зимний период

**Категория:** дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
42/2	Сыр в нарезке	30,3	30,0	30,0	7	8,9	0	107,5
453/3-1	Запеканка из творога			150,0	24,2	16,2	22,5	332,4
	ванилин	0,01	0,01					
	Крупа манная	9,7	9,7					
	Масло сливочное	5,2	5,2					
	Сахар-песок	9,7	9,7					
	Сметана	5,2	5,2					
	Творожная масса	139,5	139,5					
	Сухари панировочные	5,2	5,2					
	Яйцо куриное	4,4	4,0					
	Соль	0,4	0,4					
48/43	Джем			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8
46	Хлеб пшеничный			25	1,5	0,2	9,8	46,9
46	Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34,2
944/36	Чай с лимоном			200	0,2	0,1	2,9	13
	Чай заварка	1	1					
	лимон	10	10					
	сахар	10	10					
44	яблоко			100,0	0,6	0,6	13,5	60,6
	Итого за завтрак	230,61	229,91	555	34,9	26,2	73,2	666,4



## Примерное меню питания для обучающихся (завтрак )

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Период:** весенне- зимний период

**Категория:** дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Не тто (г)	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жир ы (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
384/4	Каша Дружба			200,0	5	5,9	24	168,9
	Крупа рисовая	15	15					
	Крупа пшеничная	11	11					
	Молоко	102	102					
	масло сливочное.	5,0	5,0					
	Сахар-песок	3,0	3,0					
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0					
42/2	Сыр твердых сортов в нарезке	30.3	30.0	30,0	7,0	8.9	0,0	107.5
41/1	Масло сливочное (порциями)	10		10	0	8	0	75
46	Хлеб пшеничный			35	2.7	0.3	17.2	62
46	Хлеб ржаной			25	1.7	0.3	8.4	42.7
951/38	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,9	2.9	11,2	86
	Кофейный напиток	8,0	8,0					
	Сахар-песок	7,0	7,0					
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0					
51	Сок			200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>242.3</b>	<b>232</b>	<b>700</b>	<b>21.3</b>	<b>26.5</b>	<b>81</b>	<b>628.70</b>

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)****День:** вторник**Неделя:** вторая**Период:** весенне- зимний период**Категория:** дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд. состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
136	Зеленый горошек консервированный			60	2.9	0.2	5.9	73.8
591/10	Гуляш из курицы			90	7.5	10.1	0.1	137.5
	птица	113						
	Масло растительное	5						
	соль	3						
413/13	Макароны отварные			150,0	5,3	0,6	29,86	168,0
	Макаронные изделия	51,0	51,0					
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	6,8	6,8					
	Соль поваренная йодированная	2	2					
46	Хлеб пшеничный			40	3	0.3	19.7	93.8
46	Хлеб ржаной			40	2.6	0.5	13.4	68.3
945/35	Чай с молоком и сахаром			200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Чай заварка	2	2					
	Молоко цельное	50	50					
	Сахар-песок	7,0	7,0					
3	Йогурт			95	3.5	3.1	5.6	70.6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>239.8</b>	<b>118.8</b>	<b>675</b>	<b>26.4</b>	<b>15.9</b>	<b>83.16</b>	<b>662.9</b>

## Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

*День:* среда

*Неделя:* вторая

*Период:* весенне- зимний период

*Категория:* дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	завтрак							
41/1	Масло сливочное (порциями)	10		10	0	8	0	75
424/7	Яйцо вареное			40	4.8	4	0.3	56.6
235/5	Суп молочный с макаронными изделиями			200	9.3	9.1	39.5	277.6
	макароны	16						
	Молоко цельное	140	140					
	масло сливочное	5,0	5,0					
	Сахар-песок	5.0	5.0					
	соль	2.0	2.0					
46	Хлеб пшеничный			30	2.3	0.2	14.8	70.3
46	Хлеб ржаной			30	2	0.4	10	51.2
952/39	Какао со сгущенным молоком			200	3.5	3.4	22.3	133.4
	какао	4,0	4,0					
	Молоко сгущенное	38	38					
	Сахар-песок	3,0	3,0					
44	Яблоко			100,0	0,6	0,6	13,5	60,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>223</b>	<b>197</b>	<b>610</b>	<b>22.5</b>	<b>25.7</b>	<b>100.4</b>	<b>724.7</b>

## Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: четверг

Неделя: вторая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
42/2	Сыр в нарезке	30.3	30.0	30,0	7,0	8.9	0,0	107.5
378/14	Каша гречневая рассыпчатая			150	8.2	6.3	35.9	203.2
	Крупа гречневая	71						
	масло сливочное.	5						
	Соль	2						
619/8	Фрикадельки			90	16.0	38.2	5.2	158.6
794/49	Соус молочный			30	1.1	2.2	2.9	33.7
	Мука	2	2					
	молоко	30	30					
	Масло сливочное	2.4	2.4					
	соль	1	1					
46	Хлеб пшеничный	15	15	15	1.1	0.1	7.4	35.2
46	Хлеб ржаной	10	10	10	0.7	0.1	3.3	17.1
959/40	Какао с молоком			200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Какао порошок	4	4					
	Молоко цельное	50	50					
	сахар	7	7					
44	мандарины			100	0.6	0.6	13.5	60.6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>229.7</b>	<b>151.4</b>	<b>625</b>	<b>59.9</b>	<b>59.3</b>	<b>80.7</b>	<b>716.3</b>

## Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: пятница

Неделя: вторая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
41/1	Масло сливочное (порциями)	10		10	0	8	0	75
84/24	Закуска из моркови			60	1.3	4.3	6.1	67.9
	морковь	55	45					
	лук	10	10					
	Масло растительное	4	4					
	сахар	1	1					
312/16	Картофельное пюре			200,0	6,0	7.3	35,4	239.4
	картофель	172,6	128.3					
	Масло сливочное	5.3	5.3					
	Молоко цельное	22.5	22.5					
	Соль	2	2					
619/8	Тефтели			90	13	13.2	7.3	199.7
778/48	Соус белый			50	1.4	1.9	2.2	32.2
	мука	2.5	2.5					
	лук	2.3	2					
	Масло сливочное	2.5	2.5					
	соль	0.1	0.1					
951/38	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,9	2.9	11,2	89
	Кофейный напиток	8,0	8,0					
	Сахар-песок	7,0	7,0					
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0					
46	Хлеб пшеничный			25	1.5	0.2	9.8	46.9
46	Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34.2
51	Сок			200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за завтрак	<b>354.8</b>	<b>290.2</b>	<b>855</b>	<b>29.4</b>	<b>38.2</b>	<b>98.9</b>	<b>870.9</b>