

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Саралинская СОШ»

Гребенькова О.В
01.09.2025г

**Основное(организационное) десятидневное меню
для организации питания школьников МБОУ «Саралинская СОШ»
от 11 до 18 лет в 2025/2026 учебном году**

с.Сарала

Пояснительная записка к Основному (организационному) десятидневному меню

Представленное Основное(организационное) десятидневное меню

рассчитано для обучающихся Саралинской средней школы от 11 до 18 лет.

При составлении меню использовали **Новейший сборник рецептов, 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 сбалансирован 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 нерекомендуемые 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).

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	<i>Наименование,</i> 1 Д Е Н Ъ понедельник	Выход блюд	Пищевые вещества			
		11-18 лет	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
384/4	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200	5.7	9.8	43.4	284.4
943/28	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,0	60
39	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4
41/1	Масло порциями	15	0.1	10.9	0.2	99.1
	Итого за завтрак	435	7.37	20.82	68.6	490.9
206/20	Суп картофельный с горохом на тушёной говядине	250	9,4	57,6	19,2	662,8
413/13	Макароны отварные	180	7,4	6,0	35,3	224,8
609/9	Котлета запеченная	100	7,10	5,70	6,50	107,00
943/35	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
	Итого на обед	780	29.47	69.92	111.4	1224.4

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	<i>Наименование,</i> 2 Д Е Н Ъ вторник	Выход блюд	Пищевые вещества			
		11-18 лет	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
235/5	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	6.98	7.65	24.66	156.08
943/35	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4
42/2	Сыр нарезка	30	7	8.9	49.66	107.5
	Итого на завтрак	450	31.1	16.67	99.32	370.98
	Обед					
187/23	Щи из свежей капусты на тушенной говядине со сметаной	250/10	2,16	5,9	13,11	124,6
378/4	Гречка отварная рассыпчатая	180	11,1	11,9	49,8	350
619/8	Фрикадельки	100	73,2	7,95	9,32	137,2
960/39	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
	Итого на обед:	780/10	93.46	26.45	117.63	829.00

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	<i>Наименование,</i> 3 Д Е Н Ъ среда	Выход блюد	Пищевые вещества			
		<i>11-18 лет</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>
			<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>
	Завтрак					
384/4	Каша вязкая пшеничная молочная с изюмом	200	8,4	9,3	44,6	295,5
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
41/1	Масло порциями	15	0,1	10,9	0,2	99,1
	Итого на завтрак	445	12,57	20,72	85,2	577
270/19	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,85
312/16	Пюре картофельное	180	4,12	6,4	27,4	184,8
619/8	Тефтели запеченные	100	7,32	7,95	9,32	137,2
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
	Итого	780	38,1	35,67	119,92	953,65

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	<i>Наименование,</i> 4 Д Е Н Ъ четверг	Выход блюд	Пищевые вещества			
		<i>11-18 лет</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>
			<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>
	Завтрак					
384/4	Каша овсяная молочная с маслом	200	8,8	12,8	40,1	310,9
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
42/2	Сыр нарезка	30	7	8,9	49,66	107,5
	Итого на завтрак:	450	17,37	21,82	114,76	525,8
170/21	Борщ из свежей капусты на тушеной говядине со сметаной	250/10	1,8	4,92	10,93	10,8
645/11	Плов из птицы	180	16,94	10,46	15,73	305,3
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
	Итого на обед	680/10	24,31	16	77,06	545,9

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 5 Д Е Н Ъ пятница	Выход блюد 11-18 лет	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
453/3-1	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	332,4
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
41/1	Масло порциями	15	0.1	10.9	0.2	99.1
	Итого на завтрак	395	28.37	27.62	63.1	613.9
208/17	Суп с макаронными изделиями на тушеной говядине	250	2,85	6,08	15,58	140,4
320/15	Картофель тушеный с овощами	180	4,12	6,4	27,4	184,8
952/37	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
	Итого на обед	680	16.47	16.62	95.95	1613.6

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 6 Д Е Н Ъ понедельник	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
384/4	Каша Дружба с маслом	150	5	5.9	24	168.9
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
42/2	Сыр нарезка	30	7	8.9	49.66	107.5
	Итого на завтрак	400	13.57	14.92	98.66	383.8
204/18	Суп картофельный с крупой на тушеной говядине	250	2,36	3,25	14,5	102,9
619/8	Тефтели запеченные	100	7,32	7,95	9,32	137,2
413/13	Макароны отварные	180	7,4	6,0	35,3	224,8
944/36	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
	Итого на обед	780	22.71	17.82	109.72	696.7

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 7 Д Е Н Ь вторник	Выход блюд	Пищевые вещества			
		11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
384/4	Каша пшенная молочная с маслом	200	8.3	11.6	37.5	288
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
41/1	Масло порциями	15	0.1	10.9	0.2	99.1
	Итого на завтрак	445	12.47	23.02	78.1	569.5
197/22	Рассольник ленинградский со сметаной на тушенной говядине	250/10	2,4	6,1	14,38	128,8
378/14	Гречка отварная рассыпчатая	180	11,1	11,9	49,8	350
591/10	Гуляш из птицы	100	14,3	13,3	17,4	248
859/42	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
	Итого на обед	780/10	33.46	32.06	144.86	1011.2

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 8 Д Е Н Ь среда	Выход блюд	Пищевые вещества			
		11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
	Завтрак					
235/5	Суп молочный с макаронными изделиями	150	9,3	9,1	39,5	277.6
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
42/2	Сыр нарезка	30	7	8.9	49.66	107.5
	Итого на завтрак	400	17.87	18.12	114.46	492.5
270/19	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,85
320/15	Картофель тушеный с овощами	180	4,12	6,4	27,4	184,8
952/9	Какао со сгущенным молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
	Итого на обед	680	34.72	31.24	113.17	875.05

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	<i>Наименование,</i> 9 Д Е Н Ъ четверг	Выход блюд <i>11-18 лет</i>	Пищевые вещества			
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>
			<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>
	Завтрак					
378/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	203.2
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
41/1	Масло порциями	15	0.1	10.9	0.2	99.1
	Итого на завтрак	395	12.37	17.72	76.5	484.7
187/23	Щи со свежей капустой и картофелем	250/10	1,8	4,92	10,93	10,8
683/14	Рис отварной	180	5,49	9,12	37,8	257,9
619/8	Фрикадельки	100	58,5	6,36	7,45	109,8
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
	Итого на обед	780	71.36	21.02	106.58	608.3

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	<i>Наименование,</i> 10 Д Е Н Ъ пятница	Выход блюд <i>11-18 лет</i>	Пищевые вещества			
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>
			<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>
	Завтрак					
384/4	Каша Дружба с маслом	150	5	5.9	24	168.9
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
42/2	Сыр нарезка	30	7	8.9	49.66	107.5
	Итого на завтрак	400	13.57	14.92	98.66	383.8
208/17	Суп с макаронными изделиями на тушеной говядине	250	2,85	6,08	15,58	140,4
619/8	Рыба запечённая	196	7,32	7,95	9,32	137,2
312/16	Пюре картофельное	180	4,12	6,4	27,4	184,8
943/35	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
46	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
46	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
	Итого на обед	876	19.86	21.05	102.7	692.2