

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Саралинская СОШ»

Гребенькова О.В
01.09.2025г

**Основное(организационное) десятидневное меню
для организации питания школьников МБОУ «Саралинская СОШ»
от 7 до 12 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 7 до 12 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 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).

йцПримерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: понедельник

Неделя: первая

Период: на весенне-зимний период

Категория: дети 7-12

№ 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
	Завтрак							
384/4	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	220	220	220,0	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
424/7	Яйцо варенное	40.00	40.00	40,0	4.8	4,0	0,3	56.6
41/1	Масло сливочное (порциями)	10		10	0.1	10.9	0.2	99.1
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	17.57	118.6
	Какао порошок	4,0	4,0					
	молоко	100,0	100.0					
	Сахар-песок	20,0	20,0					
	Итого за завтрак	560	560	640	20.9	29.54	104.67	764.3

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: вторник

Неделя: первая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-12лет

№ 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 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	0,7	0,4	15	60
	Чай	5.0	5,0					
	сахар	15	15					
51	Сок			200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за завтрак	478.4	421.1	825	26.7	11	115.5	692.6

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: среда

Неделя: первая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-12лет

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Брут то (г)	Нетт о (г)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
384/4	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	220	220	220,0	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	3,16	2.9	15.94	100.6
	Кофейный напиток	8,0	8,0					
	Сахар-песок	20,0	20.0					
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0					
44	мандарины			100	0.6	0	5.9	25.7
	Итого за завтрак	565.3	565	510	72.66	21.7	86.24	627.4

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: четверг

Неделя: первая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-12лет

№ 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	0.1	10.9	0.2	99.1
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			100	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	0.13	0.2	15.2	62
	чай	1	1					
	лимон	10.5	10					
	сахар	15	15					
44	Яблоко			100,0	0,6	0,6	13,5	60,6
46	Хлеб пшеничный			30	2.3	0.2	14.8	70.3
46	Хлеб ржаной			30	2	0.4	10	51.2
	Итого на завтрак	2192	208.4	730	28.53	27.2	109.8	763.6

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: пятница

Неделя: первая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-12лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порции 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			200,0	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	150	150					
	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
51	Сок	200		200	1	0,2	20,2	86,6
46	Хлеб пшеничный			25	1,5	0,2	9,8	46,9
46	Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за завтрак	420,11	219,41	555	35,1	25,7	77	679,4

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-12лет

№ 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							
384/4	Каша Дружба	220	220	220,0	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	0.1	10.9	0.2	99.1
46	Хлеб пшеничный	35		35	2.7	0.3	17.2	62
46	Хлеб ржаной	25		25	1.7	0.3	8.4	42.7
41/883	Кисельфруктовый	200		200				
	Сахар	10						
	кисель	24						
44	мандарины	100	100	0.6	0.31	5.9	39.4	160
	Итого за завтрак	791.3	487	620.6	17.41	32.8	102.7	700.8

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: вторник

Неделя: вторая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-12лет

№ 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	60	60	2.9	0.2	5.9	36.9
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	12.56	62.74
	Чай заварка	2	2					
	Молоко цельное	50	50					
	Сахар-песок	10,0	10,0					
44	Яблоко			100,0	0,6	0,6	13,5	60,6
	Итого за завтрак	302.8	131.8	680	23.5	13.4	95.02	627.04

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: среда

Неделя: вторая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-12лет

№ 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							
41/1	Масло сливочное (порциями)	10		10	0.1	10.9	0.2	99.1
424/7	Яйцо вареное			40	4.8	4	0.3	56.6
235/5	Суп молочный с макаронными изделиями	220	220	220	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	4	3.54	22.3	133.4
	какао	4,0	4,0					
	Молоко сгущенное	100	100					
	Сахар-песок	3,0	3,0					
51	Сок			200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за завтрак	545	545	730	23.5	28.34	107.3	774.8

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: четверг

Неделя: вторая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-12лет

№ 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
42/859	Компот из сухофруктов	45.4	40	200	0.16	0.16	27.88	114.6
	сухофрукты	15						
	Сахар	24	24					
44	мандарины			100	0.6	0	5.9	25.7
	Итого за завтрак	353.1	154.4	625	34.86	55.96	88.48	695.6

Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)

День: пятница

Неделя: вторая

Период: весенне- зимний период

Категория: дети 7-12лет

№ 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							
41/1	Масло сливочное (порциями)	10		10	0.1	10.9	0.2	99.1
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					
943/35	Чай сладкий	5	5	200	0.7	0.4	15	60
	Чай заварка	15	15					
	Сахар							
46	Хлеб пшеничный			25	1.5	0.2	9.8	46.9
46	Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34.2
44	Яблоко			100,0	0,6	0,6	13,5	60,6
	Итого за завтрак	309.8	245.2	755	25.9	39	96.2	840