

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Н.П. Хохлова

« 20 »

2025 г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ одноразового питания обучающихся

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Бариновская средняя общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 – до 11 лет

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков.М.-2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова,18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Неделя -1; День -1 Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Присм наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
1	Гуляш из мяса кур	487	90	15,6	14,3	6,5	230,1	0	5,85	0	22,1	0	22,1	0	22,1	1,3	
2	Каша гречневая рассыпчатая	219	180	8,73	5,43	45	263,8	0	3,3	0	15	0	164,37	0	164,37	98,35	
3	Молоко кипяченое	299	200	5,7	5,9	9	111	0,06	1,09	0	222,45	0	25,66	0	25,66	0,18	
4	Яблоко		150	0,6	0,6	14,8	70,6	0	15	0	24	16,6	12	3,4			
5	Хлеб пшеничный		50	1,15	1,14	7,55	35,5	0	0	0	3,45	12,6	4,95	0,3			
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20	0,65	0,085	4,24	20,4	0,015	0	0	1,8	8,7	1,9	0,4			
	Итого завтрак:		690	32,43	27,455	87,09	731,4	0,075	25,24		288,8	37,9	230,98	103,93			

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
1	Омлет с зеленым горошком	365	150\5	13,6	18,9	4	242	0,12	2,59		95,02			22,57		2,31
2	Снежок	386	200	4,86	4,5	19,44	142,2	0	0	0	0	0				
4	Печенье		25	2,43	5,58	24,93	136,5	0,07	0	7	11,2	38,3	14,2			0,7
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	0,65	0,085	4,24	20,4	0,015	0	0	1,8	8,7	1,9			0,4
6	Хлеб пшеничный		50	1,15	0,1	7,55	35,5	0	0	0	3,45	12,6	4,95			0,3
	Итого завтрак:		450	22,69	29,165	60,16	575,6	0,205	2,59	7	111,47	59,6	43,62			3,71

Неделя -1; День -3; Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
1	Салат из свеклы отварной	50	80	1,3	3,6	6,72	71,2	4,56			50,4			15,2	1,04		
2	Жаркое по домашнему	54-9м-2020	200	20,1	19,3	17,1	323	9,5		0	25			45	3,4		
4	Компот из кураги	54-2хн-2020	200	1	0,1	15,7	66,9	0,3		0	28		0	0	0,6		
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	0,65	0,085	4,24	20,4	0,015		0	1,8		8,7	1,9	0,4		
6	Хлеб пшеничный		30	1,15	0,1	7,55	35,5	0		0	3,45		12,6	4,95	0,3		
	Итого завтрак:		530	24,2	23,185	51,31	517	14,36		0,015	108,65		21,3	67,05	5,74		

Неделя -1; День -4; Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прим. пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
1	Бутерброд с сыром	42	45	6,62	9,48	10,06	152	0,97			198,2		169,1		19,43	
2	Каша пшеничная жидкая	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16	1,21			133,11		185,42		47,34	
4	Напиток из шиповника	705	200	0,7	0,3	29	127	80			12,22		3,23		0,64	
	Сок фруктовый		200	1	0,2	0,2	92	4			14		0		2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	0,65	0,085	4,24	20,4	0,015			1,8		1,9		0,4	
	Итого завтрак:		670	15,01	17,335	77,79	618,56	86,18			359,33		359,65		70,61	

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
1	Булочка с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82			11,8		37,6		9,5
2	Тфтели	54-8м-2020	90	12,455	10,95	7,5	177,75	0,06	1,2	10,65	126	16,5		16,5		1,8
	Рагу овощное	351	200	3,3	10,6	20,2	191,2	0,1	14,8	0,8	80,4	56,2		37,9		1,7
4	Чай с лимоном	31	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	185,54	112,55		99,08		18,42
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	0,65	0,085	4,24	30,6	0,015	0	0	8,7	1,8		1,9		0,4
	Итого завтрак:		550	22,615	37,875	29,73	640,48	0,18	20,49	11,46	400,64	198,85		192,9		31,82

Неделя -2; День -5(10); Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					Цена, руб	
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
1	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82	0	11,8	0	37,6		9,5	
2	Котлета рыбная	234	80	6,59	5,64	9,39	115	0,04			31,38	91,64	21,65		0,84	
	Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12		32,1	39	84	28		1	
4	Компот из сухофруктов	283	200	0,2	0,1	10,2	113,79	0	2,0	2,53	9	7	6		0,5	
	Мандарин		100	2	0,2	7,5	38	0,1	38	10	35	17	11		0,1	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	0,65	0,085	4,24	20,4	0,015	0	0	1,8	8,7	1,9		0,4	
	Итого завтрак:		590	13,04	27,125	61,29	616,59	0,275	51,02	44,63	127,98	208,34	106,15		12,34	

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб	
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
1	Биточек из кур		90	15,3	18,8	16,1	295										
2	Овощная запеканка	100	200	3,49	4,24	14,12	108,55	0,04	17,19		84,37					1,15	
	Йогурт	517	200	10	6,4	17	174	0	0	0	9,9	18,48	0		0,03		
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	0,65	0,085	4,24	20,4	0,015	0	0	1,8	8,7	1,9		0,4		
6	Хлеб пшеничный		50	2,3	0,2	15,15	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9		0,6		
	Итого завтрак:		540	31,74	29,725	66,61	668,95	0,055	17,19		103,33	52,38	11,8		2,18		

Неделя -2; День -3(8); Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Бутерброд с сыром и маслом	42	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2			169,1	19,43
2	Печень тушенная в соусе	07017	100	12,85	6,02	7,14	135,84	0,18	7,71	5,01	32,81	244,98		16,68	4,95
3	Макароны отварные с овощами	230	180	5,1	4,1	28,1	176	0,05	1,94		27,43			18,88	0,93
4	Кофейный напиток	286	200	2,79	3,19	19,71	18,69		0,25		123,39			93,96	18
	Сок фруктовый	293	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0,14	0		0	2,8
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	0,975	0,13	6,36	30,6	0,025	0	0	2,7	13,05		2,85	0,6
	Итого завтрак:		745	29,335	23,12	71,57	605,13	0,305	14,87	5,01	384,67	258,03		301,47	46,71

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
	Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6					0,82			11,8			37,6		9,5
2	Запеканка из творога с морковью	272	180	24,3	18	37,1	405					0,12	3,22		311,66			56,41		1,16
3	Молоко стуженное		15	1,1	1,3	8,3	49,1													
	Чай с молоком		200	1,1	0,9	12,56	62,74													
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	0,65	0,085	4,24	20,4					0,015	0	0	1,8	8,7	1,8			0,8
	Итого завтрак:		475	28,85	35,385	72,46	720,84					0,135	4,04		325,26	8,7	95,81			11,46

Неделя -2; День -1(6); Пятница

Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
1	Котлета рыбная	234	80	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0	0	31,38	91,64	21,65	0,84		
2	Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	39	84	28	1,97		
3	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0	0,82	0	124,44		109,65	26,75		
4	Яблоко		150	0,6	0,6	14,8	70,6	0	15	0	24	16,6	12	3,4		
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	0,975	0,13	6,36	30,6	0,025	0	0	2,7	13,05	2,85	0,6		
6	Хлеб пшеничный		30	1,53	0,135	10,05	47,3	0	0	0	4,6	16,8	6,6	0,4		
	Итого завтрак:		630	16,565	16,435	86,25	563,22	0,185	26,02	32,1	226,12	222,09	180,75	33,96		