

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Широкинская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ Широкинская СОШ

_____/Будникова А.С./

« ____ » _____ 20 ____ г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для обучающихся по программе начального
общего образования
(дети 7-11 лет)



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, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню завтраков, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка этих рационов основана на следующих принципах:

1. 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;
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
5. 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.

Меню для обучающихся по программам начального общего образования (7-11 лет) МОУ Широкинская СОШ 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 рецептов (с корректировкой в соответствии с СанПин). Предусмотрен один приём пищи – обед.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71M	Помидоры свежие порционные	100	0,22	0,04	0,76	4,80		5			2,80	5,20	4	0,18
132	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	6	8	18	167		19			20	113	33	2
443	Плов	160	13	11,8	35	328		4			13	174	40	2
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					8		11	1
40	Конфеты шоколадные	25	1	7	15	123					7	24	25	1
Итого за Обед		735	23.2 2	26,84	105.7 6	788.8		28	1		55.8	324. 2	117	7.18

Неделя 1

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
31	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60		12	2	116		6			14	26	8	
4	Суп картофельный с крупой с горбушей	200	2	4	11	88		18			21	85	33	1
19	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	39	208					19	202	135	5
33	Котлеты с соусом	100	7	9	7	140		1			24	89	12	1
35	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			17	69		24			60			
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
0,11	Банан	100	1,5	1	15	62		10			8	28	42	1
Итого за Обед		860	22,5	28	113	788		59			159	430	248	9

Неделя 1

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71М	Огурец свежий	60	2	5	9	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
139	Суп картофельный с горохом и мясом	200	6	5	16	130		12			27	118	36	2
13,01	Курица отварная с соусом	100	12	12		152		1			10	106	12	1
202	Макаронные изделия отварные	150		5,7	30,45	195,7					18	63	12	1
349М	Компот из сухофруктов	200			23,1	96,72	0,02			0,99		26,28	18,9	0,62
			0,7					0,72			28,8			
25	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		14	71					15		22	1
	Вафли	10	0,6	3,3	5,3	55,3					53	46	10	
Итого за Обед		750	28,13	31,09	94,68	706,52	0.04	38.53	0.33	2.82	158.3	372.12	118.52	6.09

Неделя 1

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
014,0'	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	1,38	4,7	21,03	0,02	24,80	0,33	1,83	6,5	12,48	7,62	1
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200	6	7	11	133		21			35	89	30	0,47
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	185		46			60	148	57	2
392	Зразы рыбные	100	10	9	11	171		3			43	193	36	1
	Сок	200	0,1	0	15	63,6	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
	Йогурт	100	2,1	2,5	9,39	58					195			
Итого за Обед		860	24,97	29,5	91,98	736.63	0.04	130.81	0.33	2.01	365.1	455.08	155.82	7.99

Неделя 1

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тиче- ская ценн- ость (кка- л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1	Горошек зелёный с луком и маслом	60	0,6	0,6	2,4	16,8		12			23	51	32	1
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	7	7	20	167		18			19	46	29	1
19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5	6	27	183					16	96	33	1
461	Тефтели из говядины	100	10	11	7	173		2			16	141	17	2
10020	Какао с молоком	200	2	2	8	56		7			85	45	7	
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
	Яблоко	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Обед		850	27,4	27,4	95,6	749,2		49			185	390	142	8

Неделя 2

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом	60	1	4	2	93		13			11	14	10	
56М	Суп молочный	200	4	2,96	24,26	133,64	0,05	0,6	14,4	0,25	124,78	104,55	16,60	37,37
304М	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7					1	59	19	1
510	Тефтели рыбные	90		11,2	4,8	189,92	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17		0,67
			10,4	8									21	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед		750	22,05	23,61	104,74	792,26	1,21	16,21	36,62	2,89	194,08	301,72	88,65	5,04

Неделя 2

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
46	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	100	2	8	4	78		6			12	37	13	2
: 005,0'	Щи из свежей капусты	200	6,4	7,2	10,4	135,2		50			57	115	37	2
39	Тефтели из говядины	100	10	11	7	173		2			16	141	17	2
23	Макаронные изделия отварные	180	7	7	45	149					17	56	10	1
35	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			17	69		24			60			
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед		830	28,4	33,2	105,4	709,2		82			175	349	95	8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 039	Винегрет овощной	60	1	6	5	78		6			14	28	12	
140,01	Суп картофельный с рисом и с курицей	200	6	7	20	167		18			18	104	31	1
637	Курица отварная с соусом	80	12	12		152		1			10	106	12	1
32	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	39	208					19	202	135	5
	Сок	200	0,1	0	15	63,6	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб пшеничный	40	3		19	94					9		13	1
	Груша	100			10	47		5			19	16	12	2
Итого за Обед		830	31.1	27	108	809.6	0.02	66		0.18	101.6	468.6	222.2	12.52

Неделя 2

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2716Т ТК	Огурец свежий	60	0,48	3	5,4	3,48	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
4	Суп картофельный с крупой с горбушей	200	2	4	11	88		18			21	85	33	1
23	Макаронные изделия отварные	150	6	6	37	124					14	47	9	1
246	Гуляш из мяса говядины	100	12	12	4	203,25		6			14	188	27	3
349М	Компот из сухофруктов	200	0,7		23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62
6	Хлеб пшеничный	30	2		14	71					7		10	1
	Йогурт	100	2,1	2,5	9,39	58					195			
Итого за Обед		840	25.2 8	27.5	103.89	644,45	0.04	49.53	0.33	2.82	286.3	395.12	105.5 2	7.09

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е тичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Салат свекольный с сыром	60	5,1	14,2	9,1	178	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
38	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200	6	7	11	133		21			35	89	30	0,47
	Жаркое с мясом	150	11,8	11,7	20,1	253	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9
10020	Какао с молоком	200	2	2	8	56		7			85	45	7	
6	Хлеб пшеничный	30	2		14	71					7		10	1
0,11	Банан	100	1,50	0,50	21	94,5		10			8	28	42	1
Итого за Обед		740	28,4	35,4	83,2	785,5	0.62	71.65	47	7.34	348.29	531.98	168.67	6.87