

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Широкинская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ Широкинская СОШ

_____/Будникова А.С./

« ____ » _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для обучающихся по программам основного и среднего
общего образования
(дети с 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 основного и среднего общего образования (дети с 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		B1	C	A	E	Ca	P	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	250	8	10	22	209		24			25	141	41	2
443	Плов	200	16	19	44	410		5			16	217	50	3
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		34	144		1			21	21	26	1
40	Конфеты шоколадные	25	1	7	15	123					7	24	25	1
Итого за Обед		815	27.22	36.04	130.76	951.8		35	1		76.8	416.2	150	8.18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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														
31	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	1	20	3	194		10			23	43	14	1
4	Суп картофельный с крупой с горбушей	250	2	5	14	110		22			26	106	41	1
19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	46	249					23	243	162	5
33	Котлеты с соусом	100	9	12	9	175		2			30	112	15	1
35	Кисель витаминизированный из	200			17	69		24			60			

	концентрата промышленного производства													
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
0,11	Банан	100	1	1	15	62		10			8	28	42	2
Итого за Обед		970	25	41	122	943		683			1	180	289	11

Неделя 1

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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	Огурец свежий	100	3	8	15	149		24			48	73	38	2
139	Суп картофельный с горохом и мясом	250	8	6	20	163		15			34	147	45	3
13,01	Курица отварная с соусом	100	15	15		190		1			13	132	14	1
23	Макаронные изделия отварные	200	8	8	50	165					18	63	12	1
349M	Компот из сухофруктов	200	0,7		23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,2	18,9	0,62

25	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126					15		22	1
	Вафли	10	0,6	3,3	5,3	55,8					53	46	10	
Итого за Обед		920	39.3	41,3	140,4	945,52	0.02	40.72		0.99	209.8.	487.28	159.9	8.62

№ 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	100	2	5	5	75		18			21	59	20	1
38	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	250	7	9	13	167		27			43	112	37	2
34	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	185		46			60	148	57	2
392	Зразы рыбные	100	12	12	14	214		4			53	241	44	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		950	29,46	38,12	97,28	867,6	0.02	131.		0.18	397.6	572.6	163.2	9.52

Неделя 1

День: пятница

№ реп.	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	Ca	P	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	120	1,2	1,2	4,8	67,2		12			23	51	32	1
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	8.75	8.75	25	208. 5		22.5			28. 5	69	43.5	1.25
19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5	6	27	183					23	96	33	1
7 016	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		960	28,9 5	28,9 5	99,8	823, 2		53.5			206	413	156. 5	8.25

№ 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 помидор с растительным маслом	100	1	7	3	155		22			18	23	17	1
2 011	Суп молочный	250	5	7	18	171		14			25	156	41	5
8 002	Рис отварной	150	4	7	29	215					1	59	19	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
510	Тефтели рыбные	150	17,3	39,8 3	0,66	433,3	0,33	4,35	35,3	4,4	65,5	193,6	35	1,11
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед		900	30,3	60,8 3	87,66	1140,3	0,33	60,3 5	36,3	4,4	127,5	439,6	134	20,1 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	100	2	8	4	78		6			12	37	13	2
005,0'	Щи из свежей капусты	250	8	9	13	169		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 конcentрата промышленного производства	200			17	69		24			60			

25	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	1	36	168					20		29	2
Итого за Обед		910	32	36	122	806		82			182	349	106	9

Неделя 2

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														
1 039	Винегрет овощной	100	2	10	8	131		10			23	47	20	1
140,01	Суп картофельный с рисом и с курицей	250	8	8	26	209		22			22	130	39	2
13,01	Курица отварная с соусом	100	15	15		190		1			13	132	14	1
32	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	46	249					23	243	162	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		970	38.1	36	124	983.6	0.02	74		0.18	121.6	580.6	267.2	145.2

Неделя 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71М	Огурец свежий	100	0,8	5	9	149		24,			48	73	38	0,47
4	Суп картофельный с крупой с горбушей	250	2	5	14	110		22			26	106	41	1
23	Макаронные изделия отварные	180	7	7	45	154					17	56	10	1
246	Гуляш из мяса говядины	100	16	17	5	198		5			12	164	24	2
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	40	2		18	84					10		15	1
	Йогурт	100	2,1	2,5	9,39	58					195			

Итого за Обед	970	30,6	36,5	123,4	849,72	0.02	51,7		0.99	336,425	146.	
			9			2			8	.28	9	6,09

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е тическ ая 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	100	8,3	23,6	15,1	296,6	0,05	11	78,3	7,6	311,6	256,6	46,6	2,5
38	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	250	7	9	13	167		27			43	112	37	2
	Жаркое с мясом	200	14,78	15,7	26,85	343,63	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	40	2		18	84					10		15	1
0,11	Банан	100	1	0,5	15	62		10			8	28	42	1
Итого за Обед		890	35.08	51,3	95,95	1009,23	0,64	82,05	78,3	10,34	483,89	657,58	199,27	9,4