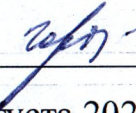


Утверждаю:

Директор МБОУ «Махневская СОШ»

 Н.Г. Горбунова

«30» августа 2024 г.



**Примерное
10-дневное меню
для организации питания учащихся
МБОУ «Махневская средняя общеобразовательная школа»
возрастная категория: с 7 до 11 лет**

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Завтрак													
311	Каша манная молочная с/м	200/5	222,40	6,16	8,24	30,32	0,07	0,54	0,00	0,00	129,71	0,00	19,31	0,42
1	Бутерброд со сливочным маслом	65	268,67	3,47	18,34	21,09	0,08	0,00	0,00	0,00	12,57	0,00	14,30	0,91
376	Чай с сахаром	200	48,00	0,06	0,02	12,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,88	0,00	1,12	0,22
1.5	Хлеб пшеничный	30	59,04	1,90	0,24	11,59	0,04	0,00	0,00	0,00	5,52	0,00	5,52	0,48
	Итого	500	598,11	11,58	26,84	75,00	0,19	0,57	0,00	0,00	156,68	0,00	40,25	2,04
	Обед													
246	Порционные овощи: помидор свежий	60	15,6	0,072	0,12	2,28	0,036	15	0	0	8,4	0	12	0,54
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200/12	67,8	1,4	3,912	6,792	0,048	14,768	0	0	34,664	38,104	17,8	0,64
679	Греча отварная	150	230,44	7,46	5,61	35,83	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,94
608	Котлета мясная	90	205,88	14,00	10,40	14,13	0,09	0,14	25,88	0,00	39,38	149,74	28,92	1,35
72	Витаминный напиток «Витошка»	200	75	0	0	19,4	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	Итого:	802	800,22	29,65	21,00	117,44	29,91	49,90	26,13	2,30	119,71	428,45	154,12	18,29
	Итого за день	1302	1398,32	41,22	47,83	192,44	30,10	50,47	26,13	2,30	276,39	428,45	194,37	20,33

2 день	Завтрак													
272	Каша молочная ячневая со с/м	200/5	209,04	7,24	10,87	38,82	0,02	1,16	0,00	0,00	160,71	0,00	36,16	9,31
2	Бутерброд с джемом	65	197,30	1,83	8,57	28,30	0,03	0,07	0,00	0,00	9,59	0,00	8,45	0,76
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	Итого	500	540,14	11,51	19,76	96,61	0,10	1,26	0,00	0,00	188,30	0,00	52,91	10,95
	Обед													
51	Салат из свеклы с яблоком	60	51,00	0,60	3,00	4,98	0,01	2,51	0,00	0,00	16,21	0,00	9,09	0,87
103	Суп куриный с макаронными изделиями	200/12	143,20	5,28	4,32	19,36	0,10	6,34	0,00	0,00	14,42	0,00	21,94	0,92
436	Жаркое по-домашнему	150	313,80	17,07	15,38	32,78	19,44	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	4,03
379	Кофейный напиток	200	100,60	3,17	2,68	15,90	0,02	0,00	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	Итого:	712	814,10	32,84	26,34	112,02	48,82	14,46	15,12	0,00	200,15	242,73	113,99	17,77
	Итого за день	1212	1354,24	44,35	46,10	208,63	48,92	15,72	15,12	0,00	388,45	242,73	166,90	28,72

3 день	Завтрак													
311	Каша геркулесовая на молоке со с/м	200/5	256,80	7,68	10,16	32,08	0,20	0,52	0,00	0,00	142,94	0,00	57,48	1,63
1	Бутерброд с сыром	65	179,08	8,96	6,07	20,51	0,08	0,14	0,00	0,00	222,09	0,00	25,69	1,00
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	Итого	500	569,68	19,08	16,55	82,08	0,33	0,69	0,00	0,00	383,04	0,00	91,47	3,51
	Обед													
9	Салат из моркови	60	43,20	0,36	3,18	3,00	0,01	0,64	0,00	0,00	7,55	0,00	10,47	0,20
132	Рассольник Ленинградский	200/12	98,40	1,92	4,00	12,56	0,06	5,37	0,00	0,00	18,43	0,00	18,54	0,69
202	Макаронные изделия отварные	150	195,72	5,46	5,78	30,46	0,08	0,00	0,00	0,00	12,14	0,00	8,14	0,82
205	Котлета рубленая из птицы	90	286,47	13,50	19,28	13,95	0,07	0,35	0,00	0,00	19,80	0,00	20,41	1,61
377	Чай с лимоном	200	62,00	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	0,00	2,40	0,36
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	Итого:	712	891,29	28,09	33,22	114,17	29,47	9,19	0,12	0,00	96,43	32,10	87,87	15,49
	Итого за день	1212	1460,96	47,17	49,77	196,25	29,80	9,88	0,12	0,00	479,47	32,10	179,33	19,00

4 день	Завтрак													
311	Каша пшеничная молочная со с/м	200/5	247,20	7,36	8,48	36,16	0,14	0,52	0,00	0,00	133,62	0,00	36,20	1,82
2	Бутерброд с джемом	65	197,30	1,83	8,57	28,30	0,03	0,07	0,00	0,00	9,59	0,00	8,45	0,76
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	Итого	500	578,30	11,63	17,37	93,95	0,23	0,62	0,00	0,00	161,21	0,00	52,95	3,46
	Обед													
1	Салат из белокачанной капусты, моркови и лука	60	36,60	0,78	2,28	2,88	0,01	7,04	0,00	0,00	17,01	0,00	5,91	0,38
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/12	106,40	1,92	5,12	12,32	0,05	7,63	0,00	0,00	39,08	0,00	21,98	1,04
304	Рис отварной	150	139,80	2,43	3,58	24,40	0,04	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	12,67	0,35
229	Рыба, тушеная томате с овощами	90	94,50	8,78	4,46	3,42	0,00	3,36	0,00	0,00	35,16	0,00	43,68	0,77
348	Компот из кураги	200	114,80	0,78	0,05	27,63	0,00	0,60	0,00	0,00	32,32	0,00	17,56	0,48
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	Итого:	712	697,60	21,41	16,45	109,65	29,35	18,63	0,12	0,00	149,47	32,10	129,69	14,84
	Итого за день	1212	1275,90	33,04	33,82	203,60	29,58	19,24	0,12	0,00	310,68	32,10	182,64	18,30

5 день	Завтрак													
182	Каша пшениная молочная со с/м	200/5	282,29	7,44	11,61	36,70	0,00	1,16	0,00	0,00	136,78	0,00	47,14	1,22
1	Бутерброд со сливочным маслом	65	268,67	3,47	18,34	21,09	0,08	0,00	0,00	0,00	12,57	0,00	14,30	0,91
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	Итого	500	684,75	13,35	30,27	87,28	0,13	1,19	0,00	0,00	167,35	0,00	69,74	3,01
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	60	34,80	0,48	2,70	1,80	0,01	2,30	0,00	0,00	12,29	0,00	7,01	0,32
101	Суп картофельный с крупой	200/12	73,20	1,74	2,27	11,43	0,00	9,16	0,00	0,00	41,20	0,00	21,32	0,77
222	Пудинг из творога запеченый	150	408,48	20,37	15,52	46,79	0,00	0,59	0,00	0,00	255,56	0,00	39,70	1,32
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	Итого:	712	781,98	29,38	21,47	114,02	29,26	12,09	0,12	0,00	344,45	32,10	97,33	14,50
	Итого за день	1212	1466,73	42,73	51,74	201,30	29,39	13,28	0,12	0,00	511,80	32,10	167,08	17,51

6 день	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная со с/м	200/5	248,61	5,05	10,62	33,10	0,00	1,16	0,00	0,00	128,85	0,00	29,83	0,46
1	Бутерброд с сыром	65	179,08	8,96	6,07	20,51	0,08	0,14	0,00	0,00	222,09	0,00	25,69	1,00
376	Чай с лимоном	200	61,00	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	Итого	500	562,48	16,48	16,98	83,30	0,13	4,10	0,00	0,00	357,84	0,00	62,42	2,06
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	60	3,42	1,26	2,70	6,18	0,01	7,79	0,00	0,00	35,30	0,00	12,32	0,45
102	Суп картофельный с бобовыми	200/12	133,60	4,96	3,76	17,84	0,00	8,48	0,00	0,00	38,16	0,00	28,16	4,12
340	Омлет натуральный	150	299,00	14,60	25,60	2,60	0,07	0,22	0,00	0,00	100,43	0,00	16,81	2,50
163	Котлета "Здоровье"	90	176,40	12,33	10,71	7,11	0,05	0,33	0,00	0,00	33,40	0,00	25,13	1,20
379	Кофейный напиток	200	100,60	3,17	2,68	15,90	0,00	0,00	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	Итого:	802	918,52	43,04	46,41	88,63	29,38	16,82	0,12	0,00	357,37	32,10	124,31	20,22
	Итого за день	1302	1481,00	59,52	63,39	171,93	29,51	20,92	0,12	0,00	715,21	32,10	186,73	22,28

7 день	Завтрак													
465	Каша кукурузная молочная со с/м	200/5	136,39	9,30	5,81	20,25	0,00	25,28	0,00	0,00	50,00	0,00	75,00	1,84
2	Бутерброд с джемом	65	197,30	1,83	8,57	28,30	0,03	0,07	0,00	0,00	9,59	0,00	8,45	0,76
376	Чай с лимоном	200	61,00	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	Итого	500	468,49	13,60	14,68	78,24	0,08	28,15	0,00	0,00	66,49	0,00	90,35	3,20
	Обед													
246	Порционные овощи: огурцы свежие	60	9,60	0,48	0,12	1,56	0,02	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
34	Свекольник со сметаной	200/12	92,00	2,00	3,60	12,00	0,05	3,98	0,00	0,00	26,66	0,00	22,10	1,11
202	Макаронные изделия отварные	150	195,72	5,46	5,78	30,46	0,08	0,00	0,00	0,00	12,14	0,00	8,14	0,82
260	Гуляш	100	221,00	14,55	16,79	2,89	0,00	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06
388	Напиток шиповника	200	88,20	0,68	0,28	20,76	0,00	100,00	0,00	0,02	21,34	0,00	3,44	0,56
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	Итого:	812	1287,68	25,96	30,55	117,02	0,55	52,76	99,70	0,00	375,00	491,85	127,26	7,23
	Итого за день	1312	1756,17	39,56	45,23	195,26	0,63	80,91	99,70	0,00	441,49	491,85	217,61	10,43

8 день	Завтрак													
182	Каша пшенная молчная со с/м	200/5	282,29	7,44	11,61	36,70	0,00	1,16	0,00	0,00	136,78	0,00	47,14	1,22
1	Бутерброд со сливочным маслом	65	268,67	3,47	18,34	21,09	0,08	0,00	0,00	0,00	12,57	0,00	14,30	0,91
376	Чай с лимоном	200	61,00	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	Итого	500	685,75	13,38	30,25	87,48	0,13	3,96	0,00	0,00	156,25	0,00	68,34	2,73
	Обед													
229	Порционные овощи: консервированный зеленый горошек	30	12,90	0,99	0,06	2,04	0,03	1,31	0,00	0,00	6,35	0,00	6,53	0,22
101	Суп картофельный с крупой и сметаной	200/12	73,20	1,74	2,27	11,43	0,00	9,16	0,00	0,00	41,20	0,00	21,32	0,77
694	Пюре картофельное	150	137,25	3,06	4,80	20,28	0,13	18,17	25,50	0,00	36,98	86,59	27,75	1,01
320 К	Филе куриное	90	161,36	27,51	7,55	0,40	0,12	2,62	52,40	0,00	22,02	52,40	25,11	0,70
73	Киселёк "Витошка"	200	95,00	0,68	0,00	24,00	0,30	20,10	125,00	2,35	0,00	3,00	0,00	2,40
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	Итого:	772	685,21	40,70	15,64	97,15	29,83	51,35	203,02	2,35	130,84	174,09	108,61	16,92
	Итого за день	1272	1370,97	54,08	45,89	184,63	29,96	55,31	203,02	2,35	287,09	174,09	176,95	19,64

9 день	Завтрак													
182	Каша ячневая молочная со с/м	200/10	159,20	13,48	10,64	10,00	0,34	0,00	0,00	0,00	19,29	0,00	133,84	3,29
1	Бутерброд с сыром	60	179,08	8,96	6,07	20,51	0,08	0,14	0,00	0,00	222,09	0,00	25,69	1,00
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	Итого	500	472,08	24,88	17,03	60,00	0,47	0,17	0,00	0,00	259,38	0,00	167,83	5,16
	Обед													
246	Порционные овощи: помидоры свежие	60	15,60	0,07	0,12	2,28	0,04	15,00	0,00	0,00	8,40	0,00	12,00	0,54
132	Рассольник Ленинградский	200/12	98,40	1,92	4,00	12,56	0,06	5,37	0,00	0,00	18,43	0,00	18,54	0,69
304	Рис отварной	150	209,70	3,65	5,38	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	19,00	0,53
431	Печенка по-строгановски	100	160,00	14,42	13,56	2,42	0,13	2,74	0,00	0,00	17,86	0,00	15,08	5,04
	Какао "Витошка"	200	540,00	48,00	30,00	20,00	16,00	21,60	130,50	2,50	6,40	3,24	0,00	0,18
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	Итого:	812	1229,20	74,78	54,02	112,86	45,48	44,71	130,62	2,50	77,79	35,34	92,52	18,79
	Итого за день	1312	1701,28	99,66	71,04	172,86	45,95	44,88	130,62	2,50	337,17	35,34	260,35	23,96

10 день	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная со с/м	200/5	248,61	5,05	10,62	33,10	0,00	1,16	0,00	0,00	128,85	0,00	29,83	0,46
2	Бутерброд с джемом	65	182,12	1,69	7,91	26,12	0,03	0,06	0,00	0,00	8,85	0,00	7,80	0,70
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	Итого	500	564,53	9,18	18,85	88,71	0,08	1,25	0,00	0,00	155,70	0,00	45,93	2,04
	Обед													
9	Салат из моркови	60	43,20	0,60	5,30	5,00	0,02	1,06	0,00	0,00	12,59	0,00	17,45	0,33
103	Суп куриный с макаронными изделиями	200/12	143,20	5,28	4,32	19,36	0,10	6,34	0,00	0,00	14,42	0,00	21,94	0,92
311	Каша манная молочная с/м	200/5	222,40	6,16	8,24	30,32	0,07	0,54	0,00	0,00	129,71	0,00	19,31	0,42
348	Компот из кураги	200	114,80	0,78	0,05	27,63	0,00	0,60	0,00	0,00	32,32	0,00	17,56	0,48
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
338	Яблоко свежее	220	103,11	0,88	0,88	21,56	0,00	22,00	0,00	0,00	35,20	0,00	19,80	4,84
	Итого:	987	832,21	20,42	19,75	142,87	29,44	30,54	0,12	0,00	248,54	32,10	123,96	18,81
	Итого за день	1487	1396,74	29,60	38,60	231,58	29,52	31,79	0,12	0,00	404,24	32,10	169,89	20,86
	Среднее значение за период (завтрак)	500	572,43	14,47	20,86	83,26	0,19	4,19	0,00	0,00	205,22	0,00	74,22	3,82
	Среднее значение за период (обед)	783,5	893,80	34,63	28,48	112,58	30,15	30,04	47,52	0,72	209,98	153,30	115,97	16,29
	Среднее значение за период (завтрак и обед)	1283,5	1466,23	49,09	49,34	195,85	30,33	34,24	47,52	0,72	415,20	153,30	190,19	20,10

**Регулярно проводится витаминизация третьего блюда (чай, компот)
с добавлением аскорбиновой кислоты.**

Масло растительное используется рафинированное.

Овощи урожая прошлого года используются, только после термической обработки.

Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Методическим рекомендациям Роспотребнадзора от 18.05.2020 № МР 2.4.0179-20 «МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.
2. «МР 2.4.5.0131-18.2.4.5. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания. Методические рекомендации».
3. Лапшина В.Т. – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах 2004 год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 216039700814417408888458946809972442417735892203

Владелец Горбунова Наталья Григорьевна

Действителен с 02.03.2026 по 02.03.2027