

**УТВЕРЖДАЮ:**

Вр. и. о. Директора

МОУ «Голубковская СОШ

имени С. Устинова»

А. И. Варакина

2021г.



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Голубковская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Степана Устинова»**

**ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

**7 – 11 лет.**

**НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

## *Пояснительная записка к примерному циклическому дневному меню*

Примерное десятидневное меню (далее меню) является техническим документом для организации питания детей с 7 до 11 лет, 12 лет и старше.

Примерное циклическое дневное меню разработано в соответствии с СанПиНом 2.3/2. 4. 3590-20 от 27 октября 2020 года №32 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Голубковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Степана Устинова» располагается в 2-этажном кирпичном здании, водоснабжение централизованное. Питание обучающихся общеобразовательного учреждения с 01 сентября по 31 мая, продолжительность весь учебный год.

Питание обучающихся общеобразовательного учреждения комплектуется по группам с учетом возраста детей:

С 7 до 11 лет. (1-4 класс.)

С 12 лет и старше. (5-9 класс)

Для детей общеобразовательного учреждения организовано полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма.

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по двум возрастным группам учащихся (7-11 лет и 12 лет и старше). На основании примерного 10-дневного меню, ежедневно кладовщик составляет меню - раскладку, которая утверждается директором. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам, качество питания школьников приемлемое.

Завтрак в школе (первая смена) составляет 25 %, обед в школе 35 %, от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

	Время	Продолжительность завтрака, обеда	Класс
Обед	11 <sup>00</sup>	20 минут	1 - 4
	12 <sup>00</sup>	20 минут	5 - 9

В целях эффективного оздоровления детей проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот), аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности человека в витамине «С»

20 мг – летнее время, 50 мг – весеннее, осеннее, зимнее время для детей в возрасте до 10 лет.

25 мг - летнее время, 70 мг – весеннее, осеннее, зимнее время для детей в возрасте 11 лет и старше.

При составлении меню предусмотрены нормы выхода блюд:

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
Фрукты	100	100

В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, фруктов и овощей, йодированная соль, хлеб пшеничный йодированный.

Молочная и консервированная продукция используется после термической обработки. Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки, для салата либо вареные или пассированные в жарочном шкафу.



**Возрастная категория: 7 – 11 лет.**

**1 день: Понедельник.**

**Первая неделя.**

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
<b>ОБЕД</b>						
576	Доп. Гарнир: огурцы солен.	30	1,5	0,06	3,99	21,6
134	Суп крестьянский с мясом куры со сметаной	200	6,22	7,76	11,9	144,2
330	Пюре гороховое с маслом слив.	150	14,7	1,5	34,95	214,5
451	Биточки из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	<b>Итого за обед</b>		<b>47,84</b>	<b>29,86</b>	<b>126,67</b>	<b>971,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,84</b>	<b>29,86</b>	<b>126,67</b>	<b>971,4</b>

**2 день: Вторник.**

**Первая неделя.**

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
<b>ОБЕД</b>						
576	Доп. Гарнир: помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12
133	Суп картофельный с мясом куры со сметаной	200	6,38	5,92	16,86	148,2
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
487	Кура отварная	100	19,1	7,4	0,5	145
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
707	Сок	200	0,6	-	20,4	82,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,5</b>	<b>20,71</b>	<b>102,24</b>	<b>748,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,5</b>	<b>20,71</b>	<b>102,24</b>	<b>748,6</b>

## Возрастная категория: 7 – 11 лет.

**3 день: Среда.**

**Первая неделя.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг.
			б	ж	угл	Ценн.
<b>ОБЕД</b>						
576	Доп. Гарнир: огурцы солен.	30	1,5	0,06	3,99	21,6
124	Щи из св. капусты с мясом кури со сметаной	200	5,74	6,96	8,46	121,8
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189
43	Суфле «рыбка»	100	27,38	23,4	19,14	396
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
648	Кисель	200	0,0	-	30,6	118
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,39</b>	<b>39,81</b>	<b>111,27</b>	<b>986,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,39</b>	<b>39,81</b>	<b>111,27</b>	<b>986,5</b>

**4 день: Четверг.**

**Первая неделя.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг.
			б	ж	угл	Ценн.
<b>ОБЕД</b>						
89	Салат «Радость»	60	0,74	0,05	7,14	31,2
168	Суп – пюре из	200	6,64	6,16	10,48	124,8
551	овощей с мясом кури и гренками	30	3,6	0,6	23,1	120
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
451	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261
582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
701	Напиток из св. яблок	200	0,1	0,00	26,4	102
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,25</b>	<b>30,8</b>	<b>150,9</b>	<b>1039,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,25</b>	<b>30,8</b>	<b>150,9</b>	<b>1039,1</b>

## Возрастная категория: 7 – 11 лет.

**5 день: Пятница.**

**Первая неделя.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
<b>ОБЕД</b>						
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	11,41	3,79	129,6
132	Рассольник Ленинградский на с мясом куры со сметаной	200	6,54	7,12	16,54	159,4
436	Жаркое по - домашнему.	200	17,8	9,8	21,6	250
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
639	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,14</b>	<b>29,47</b>	<b>100,86</b>	<b>805,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>33,14</b>	<b>29,47</b>	<b>100,86</b>	<b>805,1</b>

**6 день: Понедельник.**

**Вторая неделя.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
<b>ОБЕД</b>						
576	Доп. Гарнир: огурцы солен.	30	1,5	0,06	3,99	21,6
147	Суп с макаронными изделиями с мясом куры со сметаной	200	6,06	7,76	13,02	148,2
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189
43	Суфле «рыбка»	100	27,38	23,4	19,14	396
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
684	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,91</b>	<b>40,61</b>	<b>100,23</b>	<b>952,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,91</b>	<b>40,61</b>	<b>100,23</b>	<b>952,9</b>



## Возрастная категория: 7 – 11 лет.

**7 день: Вторник.**

**Вторая неделя.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг.
			б	ж	угл	Ценн.
<b>ОБЕД</b>						
48	Салат «Радость»	60	0,74	0,05	7,14	31,2
110	Борщ с капустой, картофелем с мясом куры со сметаной	200	5,74	7,68	10,94	136,2
508	Греча рассыпчатая	150	7,5	10,35	4,5	267
451	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261
582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
173	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,0</b>	<b>37,52</b>	<b>85,11</b>	<b>954,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,0</b>	<b>37,52</b>	<b>85,11</b>	<b>954,5</b>

**8 день: Среда.**

**Вторая неделя.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг.
			б	ж	угл	Ценн.
<b>ОБЕД</b>						
576	Доп. помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12
159	Солянка рыбная со сметаной	200	8,62	7,36	3,66	116,2
311	Каша ячневая на молоке с масл. сл.	200	6,2	0,88	58,2	268
451	Биточки из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
648	Кисель	200	0,0	-	30,6	118
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,89</b>	<b>23,88</b>	<b>137,69</b>	<b>915,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,89</b>	<b>23,88</b>	<b>137,69</b>	<b>915,3</b>

## Возрастная категория: 7 – 11 лет.

**9 день: Четверг.**

**Вторая неделя.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
<b>ОБЕД</b>						
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	11,41	3,79	129,6
139	Суп гороховый с мясом куры	200	8,8	6,0	18,0	164
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32
487	Кура отварная	100	19,1	7,4	0,5	145
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
704	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111
	<b>Итого за обед</b>		<b>40,75</b>	<b>34,7</b>	<b>117,07</b>	<b>949,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,75</b>	<b>34,7</b>	<b>117,07</b>	<b>949,7</b>

**10 день: Пятница.**

**Вторая неделя.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
<b>ОБЕД</b>						
43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
138	Суп картофельный с крупой с мясом куры со сметаной	200	6,14	5,92	15,1	141,8
333	Макароны отварные с сыром	200/15	11,8	9,9	57,6	316
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
686	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0,00	15,2	60
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,71</b>	<b>20,01</b>	<b>120,64</b>	<b>710,34</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>23,71</b>	<b>20,01</b>	<b>120,64</b>	<b>710,34</b>