

УТВЕРЖДАЮ:



Директор *Н.Г. Лукшиной* Н.Г. Лукшинова  
приказ №132 от 02.09.2024г.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)  
МКОУ "Ачинеровская СОШ" на 2024-2025 учебный год**

№ рец	Прием пищи	Наименование блюд	Выход вес порции, г	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, г		
					Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Неделя 1</b>						
	<b>День 1</b>						
	Завтрак	1.Макароны с сыром 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный 4.Фрукт (яблоко)	200 200 40 100	289,2 56,0 106,4 47,0	12,2 0,2 3,6 0,4	14,4 0,0 1,3 0,4	31,2 14,0 18,7 9,8
	<b>Итого за завтрак</b>		540	498,6	16,4	16,1	73,7
	Обед	1.Салат из свежих свеклы и капусты с р/м 2.Суп картофельный с бобовыми 3.Плов из мяса птицы 4.Компот из свежих яблок 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной	60 200 200 200 40 30	42,0 97,4 272,2 118,2 106,4 77,7	1,0 5,3 14,4 0,2 3,6 2,4	1,1 4,2 15,8 0,2 1,3 1,9	4,7 15,6 23,6 30,6 18,7 15,8
	<b>Итого за обед</b>		730	713,9	26,9	24,5	109,0
	<b>День 2</b>						
	Завтрак	1.Каша гречневая молочная 2.Чай с молоком 3.Бутерброд с маслом 4.Кондитерские изделия (печенье)	220 200 40/15 30	212,3 86,0 218,9 40,7	9,5 1,8 3,6 0,7	4,5 1,4 12,3 0,9	32,8 16,4 18,8 6,3
	<b>Итого за завтрак</b>		505	557,9	15,6	19,1	74,3
	Обед	1.Салат из свежих овощей с р/м 2.Суп крестьянский 3.Вареники с картофелем 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб пшеничный	60 200 200 200 40	33,1 151,0 301,4 45,6 106,4	0,6 8,5 8,4 0,6 3,6	3,4 7,6 9,4 0,2 1,3	2,2 7,3 54,4 18,4 18,7

		6 Хлеб ржаной	30	77,7	2,4	1,9	15,8
	<b>Итого за обед</b>		730	715,2	24,1	23,8	116,8
	<b>День 3</b>						
	<b>Завтрак</b>	1.Каша пшеничная молочная 2.Чай с лимоном 3.Хлеб пшеничный 4.Блинчики со ступенкой	220 200 40 30/20	267,5 82,2 106,4 106,1	9,0 0,4 3,6 2,8	10,3 0,2 1,3 4,1	34,0 15,4 18,7 14,9
	<b>Итого за завтрак</b>		510	562,2	15,8	15,9	83,0
	<b>Обед</b>	1.Салат из св. моркови и свеклы с р/м 2.Суп рисовый 3.Бефстроганов из мяса птицы 4.Макаронны отварные 5.Цикорий с молоком 6.Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	60 200 90 150 200 40 30	39,1 143,8 184,0 147,0 24,2 106,4 77,7	1,0 4,2 10,4 3,4 1,4 3,6 2,4	1,9 8,8 6,2 2,6 1,6 1,3 1,9	5,6 11,8 4,0 40,0 13,6 18,7 15,8
	<b>Итого за обед</b>		770	722,2	26,4	24,3	108,1
	<b>День 4</b>						
	<b>Завтрак</b>	1.Каша манная молочная 2.Какао с молоком 3.Хлеб пшеничный 4.Фрукт (яблоко)	220 200 40 100	304,8 105,6 106,4 47,0	8,4 4,4 3,6 0,4	11,0 4,4 1,3 0,4	40,4 14,4 18,7 9,8
	<b>Итого за завтрак</b>		560	563,8	16,8	17,1	83,3

	Обед	1. Салат из свежих овощей с р/м 2. Борщ со свежей капустой 3. Тефтели 4. Пюре картофельное 4. Компот из свежемороженых ягод 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	60 200 90 150 200 40 30	33,1 138,2 156,8 158,3 50,4 106,4 77,7	0,6 4,7 7,8 4,6 0,4 3,6 2,4	3,4 5,0 10,2 5,6 0,0 1,3 1,9	2,2 8,8 13,1 22,8 20,6 18,7 15,8
	<b>Итого за обед</b>		770	720,9	24,1	27,4	102,0
	<b>День 5</b>						
	Завтрак	1. Каша овсяная молочная 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный 4. Кондит. изделие (пирожное)	220 200 40 40	249,6 86,0 106,4 164,0	9,5 1,8 3,6 2,2	10,7 1,4 1,3 5,4	28,4 16,4 18,7 20,4
	<b>Итого за завтрак</b>		505	606,0	17,1	18,8	83,9
	Обед	1. Салат витаминный с р/м 2. Суп с макаронными изделиями 3. Гуляш из мяса птицы 4. Гречка отварная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	60 200 90 150 200 40 30	50,1 162,3 186,7 135,3 45,6 106,4 77,7	0,8 5,4 9,4 4,4 0,6 3,6 2,4	3,0 11,0 4,9 1,5 0,2 1,3 1,9	6,9 14,8 2,4 25,1 18,4 18,7 15,8
	<b>Итого за обед</b>		770	764,1	26,6	23,8	102,1
	<b>Неделя 2 День 6</b>						
	Завтрак	1. Каша рисовая молочная 2. Чай с сахаром 3. Сырники из творога со сметаной 4. Хлеб пшеничный	220 200 30/15 40	229,3 56,0 156,9 106,4	6,0 0,2 6,9 3,6	9,0 0,0 5,6 1,3	30,6 14,0 5,0 18,7
	<b>Итого за завтрак</b>		505	548,6	16,7	15,9	68,3

Обед	1. Салат из свежих капусты и моркови с р/м 2. Суп картофельный с бобовыми 3. Котлета 4. Пюре картофельное 5. Цикорий с молоком 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	60 200 90 150 200 40 30	84,4 97,4 191,4 158,3 24,2 106,4 77,7	1,0 5,3 8,1 4,6 1,4 3,6 2,4	1,0 4,2 10,4 5,6 1,6 1,3 1,9	8,5 15,6 5,6 22,8 13,6 18,7 15,8
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>739,8</b>	<b>26,4</b>	<b>26,0</b>	<b>100,6</b>
<b>День 7</b>						
Завтрак	1. Каша пшённая молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с повидлом 4. Фрукт (яблоко)	220 200 40/15 100	210,0 105,6 143,9 47,0	8,4 4,4 3,6 0,4	10,9 4,4 1,3 0,4	20,6 14,4 24,4 9,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>506,5</b>	<b>16,8</b>	<b>17,0</b>	<b>69,2</b>
Обед	1. Салат винегрет с р/м 2. Щи со свежей капустой 3. Макароны с тушёной 4. Компот из свежих фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	60 200 200 200 40 30	46,0 91,3 291,4 103,6 106,4 77,7	1,0 6,5 12,2 0,0 3,6 2,4	2,9 4,5 15,8 0,0 1,3 1,9	4,1 5,0 40,2 25,6 18,7 15,8
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>716,4</b>	<b>25,7</b>	<b>26,4</b>	<b>109,4</b>
<b>День 8</b>						
Завтрак	1. Каша гречневая молочная 2. Чай с молоком 3. Бутерброд с сыром 4. Кондитерские изделия (пряник)	220 200 40/15 30	212,3 86,0 164,0 123,8	9,5 1,8 6,5 1,5	4,5 1,4 8,2 1,8	32,8 16,4 18,7 15,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>586,1</b>	<b>19,3</b>	<b>15,9</b>	<b>83,8</b>

Обед	1. Салат из свежих овощей с р/м 2. Суп рассольник 3. Пельмени с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	60 200 200 200 40 30	33,1 134,5 338,0 45,6 106,4 77,7	0,6 4,3 15,4 0,6 3,6 2,4	3,4 4,5 14,2 0,2 1,3 1,9	2,2 18,3 33,0 18,4 18,7 15,8
<b>Итого за обед</b>		730	735,3	26,9	25,5	106,4
<b>День 9</b>						
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Оладьи со сметаной	220 200 40 30/15	267,5 56,0 106,4 126,1	9,0 0,2 3,6 5,0	10,3 0,0 1,3 5,6	34,0 14,0 18,7 15,4
<b>Итого за завтрак</b>		505	556,0	17,8	17,2	82,1
Обед	1. Салат витаминный с р/м 2. Суп рыбный 3. Картофель по-домашнему 5. Цикорий с молоком 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	60 200 200 200 40 30	50,1 186,9 260,8 24,2 106,4 77,7	0,8 3,6 12,3 1,4 3,6 2,4	3,0 7,6 9,0 1,6 1,3 1,9	6,9 23,7 27,8 13,6 18,7 15,8
<b>Итого за обед</b>		730	706,1	24,1	24,4	106,5
<b>День 10</b>						
Завтрак	1. Каша овсяная молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с повидлом 4. Кондитерские изделия (пирожное)	220 200 40/15 30	249,6 105,6 143,9 103,2	9,5 4,4 3,6 1,6	10,7 4,4 1,3 2,4	28,4 14,4 24,4 16,3
<b>Итого за завтрак</b>		505	602,3	19,1	18,8	83,5

Обед	1. Салат из свежих моркови и капусты с р/м 2. Суп с клецками 3. Тефтели 4. Гречка отварная 5. Компот из свежемороженых ягод 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	60	84,4	1,0	1,0	8,5
		200	122,8	6,4	7,8	7,8
		90	156,8	7,8	10,2	5,1
		150	135,3	4,4	1,5	25,1
		200	50,4	0,4	0,0	20,6
		40	106,4	3,6	1,3	18,7
		30	77,7	2,4	1,9	15,8
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>733,8</b>	<b>26,0</b>	<b>23,7</b>	<b>101,6</b>

Примечание: 1. согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.-2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. согласно п.п.9.3. и 9.4. СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С- витаминизация готовых 3-х блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в кисели, в компоты после охлаждения до 15\* С для компота и 35\*С для киселя непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

Среднее потребление пищевых нутриентов.

Дни по меню	Энергетическая ценность, калл.	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
1	1212,5	43,3	40,6	182,7
2	1273,1	39,7	42,9	191,1
3	1284,4	42,2	40,2	191,1
4	1284,7	40,9	44,5	188,3
5	1370,1	43,7	42,6	186,0
6	1288,4	43,1	41,9	168,9
7	1222,9	42,5	43,4	178,6
8	1321,4	46,2	41,4	190,2
9	1262,1	41,9	41,6	188,6
10	1396,5	45,3	42,5	196,1
<b>среднее</b>	<b>1336,1</b>	<b>45,1</b>	<b>45,1</b>	<b>185,1</b>