

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

Н.Г. Лукшанова
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
	Неделя 1						
	День 1						
	Завтрак	1.Макароны с сыром	200	289,2	12,2	14,4	31,2
		2.Чай с сахаром	200	56,0	0,2	0,0	14,0
		3.Хлеб пшеничный	40	106,4	3,6	1,3	18,7
		4.Фрукт (яблоко)	100	47,0	0,4	0,4	9,8
	Итого за завтрак		540	498,6	16,4	16,1	73,7
	Обед	1.Салат из свежих свеклы и капусты с р/м	60	42,0	1,0	1,1	4,7
		2.Суп картофельный с бобовыми	200	97,4	5,3	4,2	15,6
		3.Плов из мяса птицы	200	272,2	14,4	15,8	23,6
		4.Кисель	200	110,8	0,6	0,0	31,6
		5.Хлеб пшеничный	40	106,4	3,6	1,3	18,7
		6.Хлеб ржаной	30	77,7	2,4	1,9	15,8
	Итого за обед		730	706,5	27,3	24,3	110,0
	День 2						
	Завтрак	1.Каша гречневая молочная	220	212,3	9,5	4,5	32,8
		2.Чай с молоком	200	86,0	1,8	1,4	16,4
		3.Бутерброд с маслом	40/15	218,9	3,6	12,3	18,8
		4.Кондитерские изделия (печенье)	30	40,7	0,7	0,9	6,3
	Итого за завтрак		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 6 Хлеб ржаной	60 200 200 200 40 30	33,1 151,0 301,4 45,6 106,4 77,7	0,6 8,5 8,4 0,6 3,6 2,4	3,4 7,6 9,4 0,2 1,3 1,9	2,2 7,3 54,4 18,4 18,7 15,8
	Итого за обед		730	715,2	24,1	23,8	116,8
	День 3						
	Завтрак	1.Каша пшеничная молочная 2.Чай с лимоном 3.Хлеб пшеничный 4.Блинчики со сгущенкой	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
	Итого за завтрак		510	562,2	15,8	15,9	83,0
	Обед	1.Салат из св. моркови и свеклы с р/м 2.Суп рисовый 3.Бефстроганов из мяса птицы 4.Макароны 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
	Итого за обед		770	722,2	26,4	24,3	108,1
	День 4						
	Завтрак	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
	Итого за завтрак		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.Кисель 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной	60 200 90 150 200 40 30	33,1 138,2 156,8 158,3 110,8 106,4 77,7	0,6 4,7 7,8 4,6 0,6 3,6 2,4	3,4 5,0 10,2 5,6 0,0 1,3 1,9	2,2 8,8 5,1 22,8 31,6 18,7 15,8
	Итого за обед		770	781,3	24,3	27,4	105,0
	День 5						
	Завтрак	1.Каша овсяная молочная 2.Чай с молоком 3.Хлеб пшеничный 4.Кондит. изделие (пирожное)	220 200 40 40	249,6 86,0 106,4 103,2	9,5 1,8 3,6 1,6	10,7 1,4 1,3 2,4	28,4 16,4 18,7 16,3
	Итого за завтрак		505	545,2	16,5	15,8	79,8
	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
	Итого за обед		770	764,1	26,6	23,8	102,1
	Неделя 2 День 6						
	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
	Итого за завтрак		505	548,6	16,7	15,9	68,3

	Обед	1. Салат из свежих капусты и моркови с р/м	60	84,4	1,0	1,0	8,5
		2. Суп картофельный с бобовыми	200	97,4	5,3	4,2	15,6
		3. Котлета	90	191,4	8,1	10,4	5,6
		4. Пюре картофельное	150	158,3	4,6	5,6	22,8
		5. Цикорий с молоком	200	24,2	1,4	1,6	13,6
		6. Хлеб пшеничный	40	106,4	3,6	1,3	18,7
		7. Хлеб ржаной	30	77,7	2,4	1,9	15,8
	Итого за обед		770	739,8	26,4	26,0	100,6
	День 7						
	Завтрак	1. Каша пшённая молочная	220	210,0	8,4	10,9	20,6
		2. Какао с молоком	200	105,6	4,4	4,4	14,4
		3. Бутерброд с повидлом	40/15	143,9	3,6	1,3	24,4
		4. Фрукт (яблоко)	100	47,0	0,4	0,4	9,8
	Итого за завтрак		575	506,5	16,8	17,0	69,2
	Обед	1. Салат винегрет с р/м	60	46,0	1,0	2,9	4,1
		2. Щи со свежей капустой	200	91,3	6,5	4,5	5,0
		3. Макароны с тушёной	200	291,4	12,2	15,8	40,2
		4. Кисель	200	110,8	1,0	0,6	31,6
		5. Хлеб пшеничный	40	106,4	3,6	1,3	18,7
		6. Хлеб ржаной	30	77,7	2,4	1,9	15,8
	Итого за обед		730	723,6	26,7	27,0	115,4
	День 8						
	Завтрак	1. Каша гречневая молочная	220	212,3	9,5	4,5	32,8
		2. Чай с молоком	200	86,0	1,8	1,4	16,4
		3. Бутерброд с сыром	40/15	164,0	6,5	8,2	18,7
		4. Кондитерские изделия (пряник)	30	123,8	1,5	1,8	15,9
	Итого за завтрак		505	586,1	19,3	15,9	83,8

	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
	Итого за обед		730	735,3	26,9	25,5	106,4
	День 9						
	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
	Итого за завтрак		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
	Итого за обед		730	706,1	24,1	24,4	106,5
	День 10						
	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
	Итого за завтрак		505	602,3	19,1	18,8	83,5

	Обед	1.Салат из свежих моркови и капусты с р/м	60	84,4	1,0	1,0	8,5
		2.Суп с клёцками	200	122,8	6,4	7,8	7,8
		3.Тефтели	90	156,8	7,8	10,2	5,1
		4.Гречка отварная	150	135,3	4,4	1,5	25,1
		5.Кисель	200	110,8	0,6	0,0	31,6
		6.Хлеб пшеничный	40	106,4	3,6	1,3	18,7
		7.Хлеб ржаной	30	77,7	2,4	1,9	15,8
	Итого за обед		770	794,2	26,2	23,7	112,6

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	1205,1	43,7	40,4	183,7
2	1273,1	39,7	42,9	191,1
3	1284,4	42,2	40,2	191,1
4	1345,1	41,1	44,5	188,3
5	1309,3	43,1	39,6	181,9
6	1288,4	43,1	41,9	168,9
7	1230,1	43,5	44,0	184,6
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
среднее	1291,6	43,0	41,9	186,5