

Согласовано
с родительским комитетом
Протокол №1 от 23.08.2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Гринёвская СОШ

Созоненко Л.М.
Приказ № 52/1 от 27 августа 2024 г.

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 6 до 9 лет в МБОУ Гринёвская СОШ Погарского района Брянской области с 4,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее – СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и сборником рецептур на продукцию для питания детей в школьной столовой образовательных организациях под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016 год.

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в школьных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в школе 4,5 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки. Возможна замена компота из сушеных фруктов в меню на компот из свежих фруктов.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Допускается замена салата из свежей белокочанной капусты на салат из квашеной капусты на протяжении всего года.

В питании детей рекомендуется использование менее жирных и менее костлявых сортов рыб: минтай, треска, горбуша, лосось, ледяная рыба, судак, а так же возможно использование рыбы пикша.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, приложение 9

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация.

Расчет соли на одного ребенка в сутки составляет 4 грамма для детей в возрасте от 6 до 9 лет. Допускается использование соли поваренной йодированной.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

Данное примерное десятидневное меню для организации питания детей от 6 до 9 лет в МБОУ Гринёвская СОШ Погарского района Брянской области с 4,5 часовым пребыванием будет использоваться в работе с 01.09.2022 года.

Примерное десятидневное меню по МБОУ Гринёвская СОШ
для учащихся 1-4 классов на 2024-2025 учебный год

1 день завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
516	Макароны отварные с маслом	100	3,4	6,1	22,8	163
717	Колбаса отварная	50	8.60	7.80	0.10	104.50
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
639	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
45	Кондитерские изделия	20	4,10	2,30	13,20	94
	Пищевая энергетическая ценность		23.60	38,60	110.90	841

2 день завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
508	Каша гречневая со сливочным маслом	100	5,6	7,2	27,5	202
487	Куры отварные	80	15,7	8,9	0,4	144
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,60	5,20	8,40	91,50
148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
639	Компот из с/ф	200	0,3	15,7	31,4	124
45	Кондитерские изделия	20	4,10	2,30	13,20	94
	Яблоко свежее	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		31,80	40,50	135,90	827,50

3 день завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	100	2,1	4,5	14,6	109
245	Рыба припущенная	100	15,50	8,20	7,10	163,90
71	Винегрет	100	1,60	5,20	8,40	91,50
148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
136	Чай с сахаром	200	0,0	-	11.70	44.30
561	Булочка сдобная	50	8.80	3.36	50.97	256.57
	Пищевая энергетическая ценность		31.00	22.46	112.77	771.27

4 день завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
323	Макароны отварные с маслом	100	5.10	5,3	27.10	179.70
717	Колбаса отварная	50	8.60	7.80	0.10	104.50
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1.4	5.1	8.9	88
639	Компот из с/ф	200	0,6	-	31,4	124
148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
45	Кондитерские изделия	20	4,10	2,30	13,20	94
200	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность		24.20	21.20	122.10	804.20

5 день завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
520	Картофельное пюре с маслом	200	2,1	64,5	14,6	109
275	Тефтеля	80	11,1	23,9	1,6	266
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
136	Чай с сахаром	200	0,0	-	11,70	44,30
561	Булочка сдобная	50	8,80	3,36	50,97	256,57
	Пищевая энергетическая ценность		26,40	96,86	107,77	869,87

6 день завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
516	Каша гречневая со сливочным маслом	100	5.10	5,3	27.10	179.70
487	Куры отварные	80	15,7	8,9	0,4	144,00
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
639	Компот из с/ф	200	0,6	-	31,4	124
561	Булочка сдобная	50	8.80	3.36	50.97	256.57
	Пищевая энергетическая ценность		34,60	23,86	138,77	898,27

7 день завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
323	Макароны отварные с маслом	100	5,6	7,2	27,5	202
717	Колбаса отварная	50	8,60	7,80	0,10	104,50
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
148	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
45	Кондитерские изделия	10	4,10	2,30	13,20	94
200	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,40	108
639	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
	Пищевая энергетическая ценность		24,70	23,60	125,50	826,50

8 день завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
520	Картофельное пюре с маслом	100	3,4	6,1	22,8	163
275	Тефтеля	80	11,10	23,90	1,60	266
71	Салат из свеклы	100	1,60	5,20	8,40	91,50
148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
639	Компот из с/ф	200	0,6	-	31,4	124
561	Булочка	50	8,80	3,36	50,97	256,57
	Пищевая энергетическая ценность		28,50	39,76	126,77	1007,07

9 день завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
492	Плов из курицы	100	10,8	5,9	18,9	175
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,60	5,20	8,40	91,50
148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
639	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
561	Булочка сдобная	50	8,80	3,36	50,97	256,57
	Яблоко свежее	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		26,30	15,66	164,60	819,07

10 день завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	100	2,1	5,5	14,5	126
717	Колбаса отварная	50	8,60	7,80	0.10	104,50
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88
148	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
639	Компот из с/ф	200	0,3	15,7	31,4	124
45	Кондитерские изделия	30	8.80	3.36	50.97	256.57
200	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность		25.60	38.66	150.27	913.07