

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 10 до 16 лет в МБОУ Гринёвская СОШ Погарского района Брянской области с 6,5-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 8 грамм для детей в возрасте от 10 до 16 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 10 до 16 лет в МБОУ Гринёвская СОШ Погарского района Брянской области с 6,5 часовым пребыванием будет использоваться в работе с 01.09.2022 года.

Примерное десятидневное меню по МБОУ Гринёвская СОШ
для учащихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год

	1 день						
	№ рецепту ры	Наименование блюد	Выход блюда в грамма х	белки	жиры	углеводы	калорийнос ть
завтрак	136	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.70	44.30
	45	Кондитерские изделия	20	4.10	2.30	13.20	94.00
обед	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
		Пищевая энергетическая ценность		21.10	22.50	110.10	693.80

2 день							
	№ рецепт уры	Наименование блюد	Выход блюда в граммах	белк и	жиры	углевод ы	калорийнос ть
завтрак	136	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.70	44.30
	147	Хлеб пшеничный	30	8.10	2.80	55.90	286.70
	149	Масло сливочное	10	0.10	8.30	0.10	74.80
обед	508	Каша гречневая со сливочным маслом	300	4.70	2.50	19.40	140.60
	487	Куры отварные	80	15.7	7.2	27.5	202
	52	Салат из свеклы с растит. 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	10	4,10	2,30	13,20	94
		Яблоко свежее	100	1,5	-	35	66
		Пищевая энергетическая ценность		39,10	45.20	215.10	1229.90

3 день							
	№ рецепт уры	Наименование блюد	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
завтрак	382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	106,5
	561	Булочка сдобная	50	8.80	3.36	50.97	256.57
обед	520	Картофельное пюре с маслом	200	2.1	4.5	14.6	109
	245	Рыба припущенная	100	1.60	5.20	8.40	91.50
	71	Винегрет	100	1,4	5,1	8,9	88
	647	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
	148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
		Пищевая энергетическая ценность		23,22	25,12	172,69	881,57

4 день							
	№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход блюда в грамма х	белк и	жиры	углеводы	калорийнос ть
завтрак	136	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.70	44.30
	147	Хлеб пшеничный	30	8.10	2.80	55.90	286.70
	149	Масло сливочное	10	0.10	8.30	0.10	74.80
обед	34	Рассольник с мясом	300	2.18	8.46	12.56	135.67
	148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	639	Компот из с/ф	200	0,3	15,7	31,4	124
	200	Сок фруктовый	200	1.4	-	24.4	108
		Пищевая энергетическая ценность		15.08	36.46	156.06	879.47

5 день							
	№ рецепту ры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийност ь
завтрак	136	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.70	44.30
	561	Булочка	50	8.80	3.36	50.97	256.57
обед	520	Картофельное пюре с маслом	200	2,41	4.50	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
	639	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
		Пищевая энергетическа я ценность		27.31	38.06	139.17	886.77

6 день							
	№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
завтрак	136	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.70	44.30
	561	Булочка сдобная	50	8.80	3.36	50.97	256.57
обед	516	Каша гречневая со сливочным маслом	100	5.10	5,3	27.10	179.70
	487	Куры отварные	80	17.7	8.9	0.4	144
	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
		Пищевая энергетическая ценность		34.60	23.86	150.47	942.57

7 день							
	№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
завтрак	136	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.70	44.30
	147	Хлеб пшеничный	30	8.10	2.80	55.90	286.70
	149	Масло сливочное	10	0.10	8.30	0.10	74.80
обед	323	Макароны отварные с маслом	100	3.90	2.20	6.80	81.20
	717	Колбаса отварная	50	8.60	7.80	0.10	104.50
	43	Салат из свежей капусты с растит. маслом	100	1.4	5.1	8.9	88
	148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	45	Кондитерские изделия	10	4,10	2,30	13,20	94
	639	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
	200	Сок фруктовый	200	1.4	-	24.40	108
		Пищевая энергетическая ценность		31.20	29.70	172.50	1111.50

8 день							
	№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
завтрак	136	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.70	44.30
	561	Булочка	50	8.80	3.36	50.97	257.57
обед	520	Картофельное пюре с маслом	200	3,4	6,1	22,8	163
	286	Тефтеля	80	11.10	23.80	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
		Пищевая энергетическая ценность		26.90	39.66	146.87	1051.37

9 день							
	№ рецеп туры	Наименование блюد	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
завтрак	414	Кофейный напиток с молоком	200	1.49	0.93	9.24	49.00
	561	Булочка	50	8.80	3.36	50.97	256.57
обед	204	Суп рисовый с мясом	300	1.98	2.74	14.58	90.75
	148	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	639	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
		Яблоко свежее	100	1.5	-	35	66
		Пищевая энергетическая ценность		17.37	8.23	161.19	692.32

10 день							
	№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
завтрак	136	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.70	44.30
	45	Кондитерское изделие	30	8.80	3.36	50.97	256.57
обед	520	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	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	30	3,0	1,2	20	106
	639	Компот из с/ф	200	0,3	15,7	31,4	124
	200	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
		Пищевая энергетическая ценность		25.60	38.66	150.27	957.37