

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»



И.А. Шнель

«\_\_»

2021г



Примерное десятидневное меню для школьников  
МКОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»  
на 2021-2022 учебный год

### **Пояснительная записка к примерному циклическому десятидневному меню**

Примерное циклическое десятидневное меню разработано в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» от 29.12.2010 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМИ, проф. В.А. Тутельяна. Для разработки меню использовались «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» в 2-х частях (ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2016 год) и Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020)

МКОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района» располагается в 2-этажном панельном типовом здании, с централизованным водоснабжением, канализацией и отоплением.

Пищеблок находится на 1 этаже и включает: обеденный зал, склад для хранения продуктов с холодильным оборудованием, кухню и подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала рассчитана на 70 посадочных мест.

Столы квадратной формы на 4 места, стулья на каждого ребенка. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

В пищеблоке имеется: 2 электроплиты, холодильник для отбора суточных проб и 4 холодильника для хранения продуктов, жарочный шкаф.

Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. Посуда используется фарфоровая и стеклянная.

Питьевой режим - бутилированная емкость с одноразовыми стаканчиками.

Перед входом в столовую имеется 3 раковины для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: 2 водонагревателя, 1 раковина, 6 ванн. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работников кухни.

Для оздоровления детей 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. На основании примерного 10-дневного меню, ежедневно заведующая столовой совместно с поваром составляет меню-раскладку, которая утверждается директором. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам, качество питания школьников приемлемое. Меню составлено на основе «Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» (в 2-х частях, Уфа, ООО фирма «Партнер», 2016) и Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020).

Завтраки составляют 20 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. В целях эффективного оздоровления детей проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот) аскорбиновой кислотой (0,05-0,07 г на порцию), для приготовления пищи используется йодированная соль.

В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, фруктов и овощей.

В исключительных случаях при отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона производится замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг				Витамины,мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ</b>													
286	Тефтели мясные	90	20,5	12,14	14,63	270,5	57,25	28,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
681	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,95	6,73	73,00	88,68	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
<b>Итого:</b>			34,35	24,31	138,66	536,8	186,33	131,28	518,75	6,54	0,4	1,48	89,77
<b>2 день</b>													
	м/ сливочное порция	10	0,10	8,2	0,10	75	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
301	Каша молочная манная	200	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	2,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			11,87	20	75,12	531,72	250,13	64,08	344,34	1,68	0,21	2,07	104,91
<b>3 день</b>													
14	Нарезка из свежего огурца	60	0,85	3,05	5,19	51,54	24,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00
690	Печенка по-строгановски	100	17,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84
688	Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
<b>Итого :</b>			18,70	34,84	96,36	632,21	75,97	76,72	266,33	4,99	0,23	10,48	84,20
<b>День 4</b>													
	Яблоко	180	0,8	0,8	19,6	134,0	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00

304	Плов из говядины	80/130	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
<b>Итого:</b>			26,	21,71	73,70	778,25	106,36	85,64	335,48	4,38	0,19	6,89	48,08
<b>День 5</b>													
14	Нарезка из свежих помидоров с луком	60	0,68	63,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
608	Котлета мясная	100	18,66	13,86	18,84	274,5	50,13	32,50	237,13	1,24	0,10	0,21	70,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
	Кисель из смесей сух.-фруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Банан	150	0,3	0	10	44,0	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
<b>Итого:</b>			36,16	22,38	94,00	845,98	350,74	131,00	499,83	6,80	0,46	46,55	139,61

<b>6 день</b>													
201	Пюре гороховое	200	17,0	4,18	37,36	237,36	177,25	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53
591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	144	0,04	12,0	4,0	2,07	0,7	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	38,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
<b>Итого:</b>			14,54	24,54	96,49	698,78	220,37	62,34	279,45	3,32	0,30	0,95	93,03
<b>7 день</b>													
	м/ сливочное порция	10	0,10	8,2	0,10	75	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,,00
301	Каша молочная рисовая.	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67	200	7,43
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Фрукты свежие Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Йогурт порционный	100	2,6	1,2	15,4	85	124	0,15	-	0,1	0,03	0,6	-
<b>Итого:</b>			11,96	20	91,34	574,82	838,74	64,23	420,14	3,98	0,27	12,67	104,91
<b>8 ДЕНЬ</b>													

486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	210	18,03	10,21	8,49	195,00	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,50
405	Перловая каша	200	2,00	2,23	13,60	182,60	20,72	21,20	69,88	0,81	0,28	6,660	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное порциями	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
<b>Итого :</b>		<b>28,12</b>	<b>22,64</b>	<b>84,54</b>	<b>708,56</b>	<b>306,36</b>	<b>99,89</b>	<b>464,17</b>	<b>4,04</b>	<b>0,41</b>	<b>41,03</b>	<b>118,54</b>	
<b>9 день</b>													
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	90	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
591	Гуляш говядина	120	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
688	Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,7	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
41	Масло сливочное (порциями )	10	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
<b>Итого :</b>		<b>19,56</b>	<b>36,65</b>	<b>44,09</b>	<b>721,88</b>	<b>171,91</b>	<b>52,76</b>	<b>371,77</b>	<b>4,38</b>	<b>0,23</b>	<b>10,31</b>	<b>404,08</b>	
<b>День 10</b>													
588	Мясо духовое (кур.)	160	28,22	21,05	19,50	384,80	55,00	63,310	261,3	2,71	0,17	6,76	26,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
336	Капуста тушеная	150	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	24,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	-	10,0	44,00	0,09	0,03	0,03	0,1	0,01	0,01	0,02
<b>Итого :</b>		<b>19,36</b>	<b>26,17</b>	<b>91,78</b>	<b>1013,59</b>	<b>123,85</b>	<b>88,54</b>	<b>395,19</b>	<b>6,94</b>	<b>0,44</b>	<b>48,13</b>	<b>117,80</b>	

1. Согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409 – 08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а так же в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю).
2. Согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409 – 08 в целях профилактики недостатка витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35°С ( для киселя) непосредственно перед реализацией . Витаминизированные блюда не подогревают.

