

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»  
имени Героя Советского Союза Г.Ф. Андреева

И.А. Шнелль

2024 г



**Примерное десятидневное меню для школьников**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Глубоковская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района»**  
**имени Героя Советского Союза Г.Ф. Андреева**  
**на 2024-2025 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 академик РАМН, проф. В.А. Тутельяна. Для разработки меню использовались «Сборник технологических карт, рецептов 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)

МБОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района» имени Героя Советского Союза Г.Т. Андреева 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, рецептов 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



1-4

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 День</b>						
	масло слив порц	10,00	1,00	16,00	0,20	75,00
311,00	Каша пшенинная МОЛОЧНАЯ	200,00		8,80	72,4	314,28
685,00	чай с сахаром	200,00	8,9	0,00	14,00	58,00
	хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	йогурт	100,00	10	4,00	12,05	93,00
	<b>Итого:</b>		28,60	30,27	119,55	554,48
<b>2 День</b>						
	сыр(порц)	20,00	2,34	5,60	16,92	131,60
	Нарезка овощная	100,00	2,00	4,50	9,17	85,00
	сок	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
492,00	Плов(курица)	200,00	17,80	18,48	33,46	380,00
	<b>Итого:</b>		32,87	24,11	98,73	795,80
<b>3 День</b>						
679,00	Каша гречневая	200,00	9,94	7,48	47,78	307,26
487,00	Гуляш (кур)	120,00	12,00	11,00	5,00	277,00
685,00	чай(с сахаром)	200,00	8,90	0,00	14,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	яблоко	100,00	0,9	0,20	8,10	38,76
	<b>Итого:</b>		34,81	19,75	95,78	788,22
<b>4 День</b>						
	масло сл бутерброд	50,00	1,00	16,00	0,20	75,00
286,00	тефтель(мясной)с том/соусе	120,00	11,78	12,91	14,90	223,00
84,00	Каша перловая	200,00	3,60	0,70	44,40	193,00
685,00	Чай с сахаром	200,00	8,90	3,06	26,00	58,00
	хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	135,20
	<b>Итого:</b>		31,99	33,74	106,40	684,20
<b>5 День</b>						
486,00	Рыба в том.соусе с овощ.	120,00	18,03	5,03	6,02	195,00
332,00	Макаронные изделия отварные	200,00	7,14	0,74	25,60	209,90
648,00	Кисель из смесей сух-фруктов	200,00	0,00	0,00	15,30	49,60
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	фрукты свеж(банан)	150,00	3,48	0,10	31,10	144,00
	<b>Итого:</b>			6,94	67,82	705,70
<b>6 День</b>						
	бутерброд с мас/сл и сыром	60,00	7,80	8,90	18,50	164,90
685,00	чай с лимоном	200,00	8,90	0,00	14,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
489,00	Рагу из птицы	300,00	14,56	9,08	20,30	296,50
			34,33	24,53	73,70	638,00
<b>7 День</b>						
388,00	Птица запеченая	100,00	19,30	16,00	0,06	221,44

587,00	Том\соус основной	30,00	0,49	3,60	4,10	51,45
13,00	Гороховое пюре	180,00	11,55	3,14	25,43	178,70
685,00	Чай с сахаром	200,00	8,50	3,06	26,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	апельсин	150,00	0,94	0,12	11,80	38,00
	<b>Итого:</b>	43,36	26,99	88,29	654,79	
<b>8 День</b>						
84,00	Каша перловая	200,00	3,60	0,70	44,40	193,00
286,00	Тефтели(мясные)в том\соусе	120,00	11,78	12,91	14,90	223,00
	сок(фруктовый)	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00
	хлеб	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	бутерброд с сыром	50,00	2,34	5,60	16,92	131,60
	овощи в нарезке(помидор,огур)	60,00	2,10	1,50	3,27	48,77
		23,89	21,98	122,59	794,77	
<b>9 День</b>						
690,00	печенка по_-строгановски	100,00	17,43	11,64	7,14	162,31
332,00	Макаронные изделия отварные	200,00	7,14	0,74	25,60	209,90
685,00	Чай с сахаром	200,00	8,90	3,06	26,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	бутерброд м\сл	50,00	1,00	16,40	0,20	75,00
	<b>Итого:</b>	37,54	32,91	79,84	612,41	
<b>10 День</b>						
200,00	Капуста тушеная	150,00	17,80	6,48	34,52	213,53
694,00	Картофельное пюре	200,00	4,08	6,40	27,26	183,00
376,00	компот из с\фруктов	200,00	0,44	0,04	27,76	132,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,07	1,07	20,90	107,20
	фрукты свеж.(мандарин)	100,00	0,81	0,31	11,54	53,00
	<b>Итого:</b>	26,20	14,30	110,44	688,73	