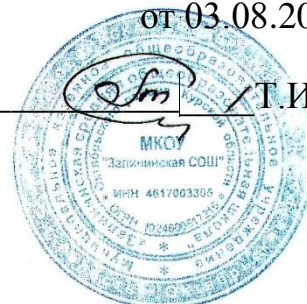


УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

от 03.08.2016 г. № 85

Т.И. Рудакова



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЗАЛИНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА» ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 7 лет до 11 лет  
с 5-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

2016 г.

## **Пояснительная записка.**

Представленное примерное 11 -ти дневное меню рассчитано для одной возрастной категории: для детей с 7 лет до 11 лет с 5-ти часовым пребыванием с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания и времени пребывания в образовательном учреждении.

При составлении меню использовались рецептуры блюд следующих сборников:

- Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. (Издательство «Хлебпродинформ»), 2004 г.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательном учреждении».

Для детей школьного возраста всех возрастных групп предусматривается единое меню, различающееся только массами порции (выходами) блюд и кулинарных изделий.

Циклическим меню предусмотрено двухразовое питание (завтрак,обед) для детей школьного возраста с 5-ти часовым пребыванием.

При разработке рациона питания и меню был учтен опыт школьных образовательных учреждений, в т.ч. принимались во внимание возможности поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования.

Циклическое меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании обучающихся, распределенную по приемам пищи и дням недели, дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходные дни, пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. 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.

В соответствии с «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010г. №1873-р), предусмотрен целый ряд мер, направленных на обеспечение потребности детей и подростков в необходимых микронутриентах (витаминах и минеральных веществах), в частности предусмотрено использование обогащенных микронутриентами продуктов промышленного производства (молока, хлеба, соков и напитков и др.), а также витаминизация третьих блюд (компотов). В результате комплексного обогащения рациона питания микронутриентами, удовлетворяется до 100% потребности детей и подростков в основных микронутриентах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, их гармоничного роста и развития.

***Меню разработано с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм***

***Российской Федерации:***

- СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания» (с дополнениями и изменениями №1 в редакции СанПиН 2.3.2.2399-08);
- СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№2), СанПиН 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№8), СанПиН 2.3.2.2362-08 (№9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№11), СанПиН 2.3.2.2422 (№12), СанПиН 2.3.2.2430 (№13), СанПиН 2.3.2.2509-08 (№14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№21), СанПиН 2.3.2.2804-10 (№22), СанПиН 2.3.2.2868-11 (№23);
- СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с дополнениями и изменениями в редакции СП 2.3.6.1254-03 - №1, СП 2.3.6.2202-07 - №2, СП 2.3.6.2820-10 - №3, СП 2.3.6.2867-11 - №4).

В целях обеспечения достаточного разнообразия рациона питания при его формировании используется большой ассортимент блюд, кулинарных изделий. Разнообразие обеспечивается за счет использования 2-недельного периода (цикла) повторяемости циклического меню, составленного с использованием большого количества наименований блюд, кулинарных изделий или непосредственно используемых в пищу продуктов промышленного производства, а также за счет использования разнообразных пищевых продуктов, используемых при изготовлении кулинарной продукции. Исключены повторы блюд и кулинарных изделий в течение дня и в смежные дни.

Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для школьного питания с учетом функциональных особенностей детского организма, принципов щадящего питания, предусматривающих механическое, химическое и термическое щажение. Из рецептов исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или не рекомендуемые для использования в школьном питании. Ограничено использование поваренной соли и сахара, как ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиеническое значение.

Большинство рецептов и технологий приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в меню, само меню отвечают принципам лечебного (диетического) питания. В меню не используются пищевые продукты, являющиеся облигатными аллергенами (вызывающие аллергические проявления у значительного количества детей). Исключение из рациона питания (или замена) пищевых продуктов, вызывающих у отдельных детей аллергические реакции, пищевой непереносимости и т.п., осуществляется в индивидуальном порядке, на основании заключения врача-аллерголога (педиатра).



<b>Итого за прием</b>		<b>32,31</b>	<b>35,94</b>	<b>134,12</b>	<b>935,97</b>	<b>237,07</b>	<b>67,71</b>	<b>534,22</b>	<b>4,9</b>	<b>96,79</b>	<b>4,46</b>	<b>0,47</b>	<b>16,64</b>
<b>Итого зы день</b>		<b>48,03</b>	<b>55,66</b>	<b>204,15</b>	<b>1455,41</b>	<b>765,56</b>	<b>151,5</b>	<b>978,18</b>	<b>10,02</b>	<b>96,93</b>	<b>5,56</b>	<b>0,72</b>	<b>21,8</b>

## День 2

Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Э Ц, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
						Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
<b>Завтрак</b>													
Сырники из творога	150/20	21,98	17,81	20,77	297,03	290,59	30,45	277,74	1,06	0,1	0,79	0,08	1,1
Кофейный напиток	200	3,04	3,5	16,39	105,95	120,3	14	90	0,13	0,04	0,1	0,04	1,3
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,08	59,5	5,75	8,25	21,75	0,5	0	0,33	0,04	0
<b>Итого за прием</b>		<b>27</b>	<b>21,56</b>	<b>49,24</b>	<b>462,48</b>	<b>416,64</b>	<b>52,7</b>	<b>389,49</b>	<b>1,69</b>	<b>0,14</b>	<b>1,22</b>	<b>0,16</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>													
Салат "Мишат"	90	1,49	2,65	6,1	53,17	118,34	16,15	134	1,11	0,01	0,27	0,03	2,25
Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	4,57	16,25	130,98	23,47	21,66	53,43	1,51	0,03	0,21	0,16	0,6
Гуляш	80/50	21,26	20,1	25,12	282,83	17,28	19,59	241,31	2,2	0	2,17	0,04	0,34
Макаронные изделия	180/6	6,39	5,3	28,1	229,11	11,03	8,77	48,65	0,89	0,08	0,97	0,07	0
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	12,65	50,02	5,9	3,13	3,83	0,79	0	0,08	0,01	1,6
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36,18	54	13	23	0,3	0	0,2	0,04	60
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,27	21	18,2	94,8	1,34	0	0,84	0,11	0

<b>Итого за прием</b>		<b>43,28</b>	<b>34,08</b>	<b>135,68</b>	<b>981,76</b>	<b>260,22</b>	<b>113,7</b>	<b>633,82</b>	<b>8,94</b>	<b>0,12</b>	<b>5,26</b>	<b>0,52</b>	<b>64,79</b>
<b>Итого за день</b>		<b>70,28</b>	<b>55,64</b>	<b>184,92</b>	<b>1444,24</b>	<b>676,86</b>	<b>166,4</b>	<b>1023,31</b>	<b>10,63</b>	<b>0,26</b>	<b>6,48</b>	<b>0,68</b>	<b>67,19</b>

### День 3

Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Э Ц, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
						Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная "Дружба"	160	5,13	6,01	27,84	86,24	304,42	31,13	130,86	0,06	0,04	0,21	0,11	1,07
Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0,1	0	0
Чай с сахаром	200	1,75	1,68	17,38	88,13	60,45	7	45	0,1	0,01	0	0,02	0,65
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	129,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4
<b>Итого за прием</b>		<b>10,74</b>	<b>15,74</b>	<b>97,28</b>	<b>465,65</b>	<b>415,27</b>	<b>69,33</b>	<b>236,56</b>	<b>1,78</b>	<b>0,12</b>	<b>1,23</b>	<b>0,23</b>	<b>5,72</b>
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с изюмом	90	1,31	3,07	16,64	96,12	27,72	16,43	32,13	1,05	0	0,07	0,01	7,47
Суп крестьянский с крупой	250	2,38	6,14	11,93	112,69	27,1	13,52	51,32	0,5	0,17	2,42	0,03	5,9
Бефстроганов из отварного мяса	80/50	24,13	22,53	55,62	218,06	16,03	20,56	240,51	2,15	0	0,03	0,04	0,18











<b>Итого за прием</b>		<b>18,99</b>	<b>24,19</b>	<b>65,58</b>	<b>547,44</b>	<b>639,58</b>	<b>80,43</b>	<b>451,98</b>	<b>1,91</b>	<b>0,2</b>	<b>1,19</b>	<b>0,27</b>	<b>4,14</b>
<b>Обед</b>													
Салат витаминный	90	1,4	4,56	10,48	86,56	35,09	18,68	130,89	0,92	0	2,11	0,03	14,09
Суп крестьянский с крупой	250/5	2,38	6,14	11,93	112,69	27,1	13,52	51,32	0,5	0,07	2,42	0,03	5,9
Шницель	100/8	15,35	15,71	13,9	259,26	40,54	32,29	155,77	1,78	0,3	3,15	0,1	0,06
Макароны отварные	180	6,39	5,3	28,1	229,11	11,03	8,77	48,65	0,89	0,08	0,97	0,07	0
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	19,02	74,98	17,45	6,5	11,5	0,2	0	0,1	0,02	30
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,27	21	18,2	94,8	1,34	0	0,84	0,11	0
<b>Итого за прием</b>		<b>33,09</b>	<b>32,93</b>	<b>122,79</b>	<b>962,07</b>	<b>161,41</b>	<b>111,16</b>	<b>527,73</b>	<b>6,43</b>	<b>0,45</b>	<b>10,11</b>	<b>0,42</b>	<b>50,05</b>
<b>Итого за день</b>		<b>52,08</b>	<b>57,12</b>	<b>188,37</b>	<b>1509,51</b>	<b>800,99</b>	<b>191,59</b>	<b>979,71</b>	<b>8,34</b>	<b>0,65</b>	<b>11,3</b>	<b>0,69</b>	<b>54,19</b>

### День 8

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э Ц, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
						Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
<b>Завтрак</b>													
Плов с изюмом	160	3,78	15,63	42,61	326,34	217,42	34,13	284,79	0,77	0	7,15	0,05	1,39
Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0,1	0	0
Какао с молоком	200	3,68	3,86	14,22	103,56	124,41	22,88	103,72	0,59	0,04	0,12	0,03	0,6
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	129,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4

<b>Итого за прием</b>		<b>11,32</b>	<b>27,54</b>	<b>108,89</b>	<b>721,18</b>	<b>392,23</b>	<b>88,21</b>	<b>449,21</b>	<b>2,98</b>	<b>0,11</b>	<b>8,29</b>	<b>0,18</b>	<b>5,99</b>
<b>Обед</b>													
Салат "школьный"	90	1,38	6,02	5,76	81,71	124,59	16,16	38,52	0,85	0	3,07	0,03	3,96
Уря с птицей	250/25	12,83	10,35	20,71	128,95	19,32	35,44	159,44	1,7	0,1	0	0,17	1,91
Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,1	8,8	3,08	163,36	22,62	31,6	173,3	0,68	0,05	3,24	0,14	1,22
Картофельное пюре	150	3,55	4,85	14,21	115,64	24,8	2,84	19,01	0,03	0,01	0,07	0,01	0,06
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,19	67,28	6,03	3,13	3,83	0,8	0	0,08	0,01	1,6
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,27	21	18,2	94,8	1,34	0	0,84	0,11	0
<b>Итого за прием</b>		<b>43,53</b>	<b>31,68</b>	<b>110,11</b>	<b>799,09</b>	<b>243,56</b>	<b>129,57</b>	<b>534,7</b>	<b>8,4</b>	<b>0,16</b>	<b>8,02</b>	<b>0,56</b>	<b>18,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>54,85</b>	<b>59,22</b>	<b>219</b>	<b>1520,27</b>	<b>635,79</b>	<b>217,78</b>	<b>983,91</b>	<b>11,38</b>	<b>0,27</b>	<b>16,31</b>	<b>0,74</b>	<b>24,74</b>

### День 9

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э Ц, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
						Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный	150	15,06	14,54	2,91	292,13	312,11	15,13	248,36	2,22	0,1	0,63	0,07	0,44
Колбаса вареная отварная	45	6,2	4,03	0,05	61,21	8,45	7,23	67,15	1,29	0	0,18	0,02	0
Чай с сахаром	200	1,75	1,68	17,38	88,13	60,45	7	45	0,1	0,01	0	0,02	0,65



<b>Завтрак</b>													
Каша манная молочная	160/3	6,62	8,42	27,06	210,19	273,43	24,03	247,65	0,4	0,1	0,55	0,09	1,82
Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0,1	0	0
Чай с молоком	200	1,75	1,68	17,38	88,13	60,45	7	45	0,1	0,01	0	0,02	0,65
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	129,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4
<b>Итого за прием</b>		<b>12,23</b>	<b>18,15</b>	<b>96,5</b>	<b>589,6</b>	<b>384,28</b>	<b>62,23</b>	<b>353,35</b>	<b>2,12</b>	<b>0,18</b>	<b>1,57</b>	<b>0,21</b>	<b>6,47</b>
<b>Обед</b>													
Салат из моркови с огурцами и зел. горошком	90	1,45	2,02	4,9	42,84	124,41	24,01	251,47	0,57	0	0,21	0,08	8,43
Суп картофельный с крупой	250	3,02	2,92	16,97	107,32	9,96	9,2	44,17	0,34	0,3	0,2	0,02	1,3
Жаркое по домашнему	230	17,14	18,86	24,31	336,88	26,9	53,06	234,97	3,51	0	0,14	0,18	11,25
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	118,17	112,6	3,4	3,4	0,66	0	0,76	0,01	200
Фрукты свежие	100	1,41	0,44	19,11	82,76	7,04	36,54	24,36	0,52	0	0,4	0,03	4
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,27	21	18,2	94,8	1,34	0	0,84	0,11	0
<b>Итого за прием</b>		<b>30,82</b>	<b>25,64</b>	<b>134,27</b>	<b>887,44</b>	<b>311,11</b>	<b>157,61</b>	<b>687,97</b>	<b>7,74</b>	<b>0,3</b>	<b>3,07</b>	<b>0,49</b>	<b>224,98</b>
<b>Итого за день</b>		<b>43,05</b>	<b>43,79</b>	<b>230,77</b>	<b>1477,04</b>	<b>695,39</b>	<b>219,84</b>	<b>1041,32</b>	<b>9,86</b>	<b>0,48</b>	<b>4,64</b>	<b>0,7</b>	<b>231,45</b>