

Утверждаю
Директор МБОУ Суворовская СОШ:

_____ Мишаткина Н.А.

Приказ № 62 от 29 августа 2024г

**Примерное
десятидневное меню
для обучающихся 5-11 классов
на 2024-2025 учебный год**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное меню на две недели для организации питания детей от 7 до 18 лет в МБОУ Суворовская СОШ Погарского района Брянской области с 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), а также :

Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;

□ Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;

□ Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;

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 образовательном учреждении 7 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания обучающихся.

Горячее питание детей во время пребывания в школьных учреждениях является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективной учебе. Организация полноценного горячего питания является сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального здорового питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка рационов основана на следующих принципах:

Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);

Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;

Правильная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.

Так как рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего возраста в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами. МБОУ Суворовская СОШ при разработке примерного меню руководствовалась средневозрастными нормами при расчетах белков, жиров, углеводов и калорийности в блюдах.

Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак - 20-25%, обед - 30-35%). Доля белка животного происхождения от общего количества белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15-20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4).

Организация горячего питания предполагает использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т.п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. В качестве горячих напитков на завтрак используются горячее молоко, какао-напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т.п.

Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). Так как рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего возраста в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами. МБОУ Суворовская СОШ при разработке примерного меню руководствовалась средневозрастными нормами при расчетах белков, жиров, углеводов и калорийности в блюдах.

На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов, витаминизированный напиток промышленного производства). На обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями). В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясокрупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

Данное примерное меню на две недели для организации питания детей от 7 до 18 лет в МБОУ Суворовская СОШ Погарского района Брянской области с 5-часовым пребыванием будет использоваться в работе с 02.09.2024 года.

Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год

Наименования	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Рецептура
1-й день						
<u>Завтрак:</u> Суп молочный с рисом	200	6,6	9,0	20,64	93,52	№94
Какао со сгущ.мол.	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№959
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,00	
<u>Обед:</u> Борщ с капустой и курицей	250	1,81	4,91	25,25	102,50	№170
Отварные макароны со сливочным маслом	150	5,52	4,8 4,52	26,45	168,45	№536
Отварная курица	80	8,32	16,00	16,96	179,20	№536
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№868
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4	
Печенье сдобное	30	1,9	5,0	20,6	135,00	
2- день						
<u>Завтрак</u> Каша молочная из пшеницы со сливочным маслом	200 40	5,80 2,96	5,48 1,16	18,57 20,56	146,80 100,00	№94
Хлеб пшеничный						

Наименования	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Рецептура
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
<u>Обед:</u> Суп картофельный с бобовыми	200	2,15	2,27	13,71	83,80	№206
Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	№304
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4	

Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№868
Вафли сливочные	40	1,1	1,3	30,9	142	
3- день						
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,60	№94
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,00	
Какао со сгущенным молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	№959
Вафли	24	0,7	0,8	18,6	85	
<u>Обед:</u>						
Щи из св.кап. с мясом	200	1,40	3,91	6,79	67,80	№187
Рис отварной со слив.маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	№679
Цыпленок отварной	200	0,2		32,8	585	№304
Хлеб ражаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4	
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348
Печенье Сахарное	30	2,2	1,3	24,00	92	
4- день						
<u>Завтрак:</u>						
Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	132,4	№94
5-ый день						
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
Вафли	24	0,7	0,8	18,6	85,00	
<u>Обед:</u>						
Суп картофельный с мясными. фрикад.(с рисом)	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	№209
Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	№321
Котлета из рубленного мяса	80	8,32	16,00	16,96	179,20	№536
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	12,00	119,4	
Оладьи с джемом	50/5	1,4	2,0	17,7	93	№448
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	№951
5-ый день						
<u>Завтрак:</u>						

Каша ячневая со сл.маслом	150	4,79	4,26	30,83	187,02	№390
Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	№874
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,00	
<u>Обед:</u>						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	№206
Картофельное пюре со сл.маслом	200	4,08	6,40	27,26	183,00	№694
Рыба припущенная(хек)	80	14,03	1,90	0,25	74,00	№244
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4	
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№868
Булочка	50	3,8	4,5	31,8	150,00	
6-й день						
<u>Завтрак:</u>						
Каша молочная манная	200	5,21	5,08	16,42	132,20	№390
Компот из свежих плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№859
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,00	
<u>Обед:</u>						
Щи из св.кап. с мясом						
Гречка отварная рассыпчатая	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	№197
Биточки	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№679
Чай с сахаром	50	7,78	5,78	7,85	114,38	№608
Хлеб пшеничный	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
Пряники	40	2,96	1,16	20,56	100,00	
	40	2,5	2,9	28,1	148,8	
7-й день						
<u>Завтрак:</u>						
Суп молочный с кукур.крупой	200	4,97	5,10	16,50	131,80	№94
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20	№959
<u>Обед:</u>						
Суп картофельный с мясом	200/20	1,87	2,26	13,31	81,00	№204
Капуста тушеная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	№336
Шницель	50	7,78	5,78	7,85	114,38	№390
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4	

Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	23,20	110	№859
Печенье сдобное	30	1,9	5,0	20,6	135,00	

8 день

<u>Завтрак:</u>						
Каша дружба с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	№390
Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	№951
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,00	

<u>Обед:</u>						
Борщ из свежей капусты с курицей	200/20	1,45	3,93	100,20	82,00	№170
Пюре картофельное со сл.маслом	200	4,08	6,40	27,26	183,00	№694
Рыба припущенная с овощами (Минтай)	80	6,12	0,81	2,54	42,00	№245
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	114,4	
Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	№874
Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188,00	

9-ый день

<u>Завтрак:</u>						
Каша молочная геркулесовая	200/20	6,05	5,60	18,25	147,60	№93
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	№859
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,00	
<u>Обед:</u>						
Суп картофельный с макаронными изделиями мясом	200	2,15	2,27	13,71	83,80	№204
Рагу овощное	80	8,32	16,00	16,96	176,20	№321
Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	№608
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4	
Булочка	50	3,8	4,5	31,8	150,00	

10-день

Завтрак:						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	№94
Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	№951
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,00	
Обед:						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	2,19	11,66	72,60	№187
Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	№304
Хлеб ржаной	70	4,8	0,9	16,2	92,4	
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№868
Печенье сахарное	30	2,2		24,00	92,00	

Данное меню составлено на основании:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.