

Утверждаю:
директор МБОУ
Романовская ООШ
О.Л.Соловьева



**Примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся
начальных классов (Завтрак. Первая смена .)
МБОУ Романовская ООШ
Погарского района Брянской области
на 2024-2025 учебный год**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное меню на десять дней» для организации питания детей от 6 до 11 лет в МБОУ Романовская основная общеобразовательная школа 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) и сборником рецептов на продукцию для питания детей в 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 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 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: хек, минтай, морской окунь, треска, горбуша, лосось, ледяная рыба, судак, а так же возможно использование рыбы пикша.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей от 6 до 11 лет 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 3 грамма для детей в возрасте от 6 до 11 лет. Допускается использование соли поваренной йодированной.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей младшего школьного возраста.

Данное примерное меню на десять дней для организации питания детей от 6 до 11 лет в МБОУ Романовская основная общеобразовательная школа Погарского района Брянской области с 5-часовым пребыванием .

День первый

Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,4	5,1	8,9	88	43
Плов с мясом птицы	150/70	10,8	5,9	18,9	175,0	492
Кисель из джема или варенья	200/15	0,2	-	29,6	116	631
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72	
Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108	200
Пищевая энергетическая ценность	775	19,4	12,6	115,4	665	

День второй

Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,6	7,1	3,0	79	16
Картофель тушеный по-домашнему с мясом курицы	200/70	20,8	5,33	22,8	205	86
Компот из свежих яблок(или сухофруктов)	200/15	0,6	-	31,4	124	647
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72	
Фрукт	100	0,5	-	12	43	
Пищевая энергетическая ценность	720	28,1	14,03	102,8	629	

День третий

Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	1,4	5,1	8,9	88,0	43
Тефтели из свинины с томатным соусом	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0	451
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/10	5,6	7,2	27,5	202,0	508
Кисель из джема или варенья	200/10	0,2	-	29,6	116	631
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72	
Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108	200
Пищевая энергетическая ценность	800	30,1	28,3	140	953	

День четвертый

Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,4	5,1	8,9	88	43
Картофельное пюре со сливочным маслом	200/10	2,1	4,5	14,6	126,0	520
Рыба припущенная	100	10,6	5,1	5,6	112,0	374
Компот из свежих яблок(или сухофруктов)	200/15	0,6	-	31,4	124	647
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106	
Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
Фрукт	100	0,5	-	12	43	
Пищевая энергетическая ценность	765	20,8	16,3	106,1	728	

День пятый

Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Салат овощной с зеленым горошком	60	1,4	5,1	8,9	88,0	43
Котлета мясная	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0	451
Макароны отварные со сливочным маслом	150/10	3,4	6,1	22,8	163	508
Кисель из джема или варенья	200/10	0,2	-	29,6	116	631
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72	
Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108	200
Пищевая энергетическая ценность	790	27,9	27,2	135,3	914	

День шестой

Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,4	5,1	8,9	88	43
Картофельное пюре со сливочным маслом	200/10	2,1	4,5	14,6	126,0	520
Котлета мясная	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0	451
Кисель из джема или варенья	200/10	0,2	-	29,6	116	631
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106	
Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
Фрукт	100	0,5	-	12	43	
Пищевая энергетическая ценность	760	25,7	25,6	114,7	812	

День седьмой

Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,4	5,1	8,9	88	43
Плов с мясом птицы	150/70	10,8	5,9	18,9	175,0	492
Компот из свежих яблок(или сухофруктов)	200/15	0,6	-	31,4	124	647
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72	
Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108	200
Пищевая энергетическая ценность	775	19,8	12,6	117,2	673	

День восьмой

Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Салат овощной с зеленым горошком	60	1,4	5,1	8,9	88,0	43
Биточки мясные	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0	451
Макароны отварные со сливочным маслом	150/10	3,4	6,1	22,8	163	508
Кисель из джема или варенья	200/10	0,2	-	29,6	116	631
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72	
Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108	200
Пищевая энергетическая ценность	790	27,9	27,2	135,3	914	

День девятый

Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,6	7,1	3,0	79	16
Картофель тушеный по-домашнему с мясом курицы	200/70	20,8	5,33	22,8	205	86
Компот из свежих яблок(или сухофруктов)	200/15	0,6	-	31,4	124	647
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72	
Фрукт	100	0,5	-	12	43	
Пищевая энергетическая ценность	720	28,1	14,03	102,8	629	

День десятый

Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры
Салат из свежей моркови с растит маслом	60	1,4	5,1	8,9	88,0	43
Тефтели из свинины с томатным соусом	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0	451
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/10	5,6	7,2	27,5	202,0	508
Кисель из джема или варенья	200/10	0,2	-	29,6	116	631
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72	
Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108	200
Пищевая энергетическая ценность	795	30,1	28,3	140	953	