Утверждаю:
Директор МБОУ Романовская ООШ
_____/Соловьева О.Л./

# Примерное десятидневное меню
# для организации питания обучающихся 5-9 классов
# 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 11 до 16 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 рецептур 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 11 до 16 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 11 до 16 лет в МБОУ Романовская основная общеобразовательная школа Погарского района Брянской области с 5-часовым пребыванием .

## ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный манный | 250 | 6.51 | 6.35 | 20.52 | 165.25 | 1.14 | 99 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | 411 |
| | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3.06 | 9.44 | 18.27 | 170 | | 1 |
| **Обед** | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 2.79 | 3.28 | 12.80 | 92 | 6.87 | 80 |
| | Плов с мясом птицы | 150/70 | 10,8 | 5,9 | 18,9 | 175,0 | 0.86 | 492 |
| | Кисель из джема или варенья | 200/15 | 0,2 | - | 29,6 | 116 | 0.07 | 631 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 | | |
| | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60 | 0.96 | 3.05 | 5.41 | 52.44 | 19.49 | 21 |
| | | | | | | | | |
| Итого за первый день | | | 29,98 | 29,64 | 149,09 | 1132,37 | 28,46 | |

## ДЕНЬ ВТОРОЙ

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Суп молочный с крупой рисовой | 250 | 6.02 | 6.35 | 21.04 | 165.5 | 1.14 | 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | 414 |
| | Бутерброд с сыром | 50/10 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 0.11 | 3 |
| **Обед** | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 0.81 | 3.70 | 5.06 | 56.88 | 6.15 | 46 |
| | Суп картофельный с крупой пшено и мясом | 250 | 2.18 | 2.84 | 14.29 | 91.5 | 8.25 | 86 |
| | Картофель тушеный по -домашнему | 180 | 20.80 | 5.33 | 18.50 | 205 | 7.26 | 292 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0.39 | 0.018 | 24.99 | 101.70 | 0.36 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 86.87 | | |
| Итого за второй день | | | 45,40 | 29,998 | 148,82 | 1198,27 | 22,90 | |

## ДЕНЬ ТРЕТИЙ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7.19 | 6.51 | 23.55 | 181.5 | 1.14 | 100 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 2.83 | 412 |
| | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3.06 | 9.44 | 18.27 | 170 | | 1 |
| **Обед** | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0.75 | 0.06 | 6.97 | 31.38 | 2.88 | 42 |
| | Суп картофельный с горохом и мясом | 250 | 5.12 | 5.35 | 16.14 | 133.25 | 5.81 | 87 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8.60 | 6.09 | 38.64 | 243.75 | | 330 |
| | Тефтели мясные | 70 | 4.89 | 5.48 | 6.40 | 94.5 | 0.45 | 304 |
| | Кисель из джема или варенья | 200/15 | 0,2 | - | 29,6 | 116 | 0.07 | 631 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 86.87 | | |
| Итого за третий день | | | 41,66 | 32,07 | 183,25 | 1186,75 | 15,75 | |

## ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой пшено | 250 | 7.25 | 6.85 | 23.21 | 183.5 | 1.14 | 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | 414 |
| | Бутерброд с сыром | 50/10 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 0.11 | 3 |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60 | 0.96 | 3.05 | 5.41 | 52.44 | 19.49 | 21 |
| | Суп картофельный с гречневой крупой и мясом | 250 | 2.18 | 2.84 | 14.29 | 91.5 | 8.25 | 86 |
| | Рыба припущенная | 70 | 7.93 | 4.55 | 2.20 | 81 | 1.80 | 261 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3.06 | 4.80 | 20.44 | 137.25 | 18.16 | 339 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0.39 | 0.018 | 24.99 | 101.70 | 0.36 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 86.87 | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за четвертый день | | | 36,97 | 33,868 | 155,48 | 1076,26 | 50,48 | |

## ДЕНЬ ПЯТЫЙ

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Суп молочный с крупой гречневой | 250 | 7.40 | 7.42 | 22.41 | 186 | 1.14 | 101 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | 411 |
| | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3.06 | 9.44 | 18.27 | 170 | | 1 |
| **Обед** | Салат овощной с растительным маслом | 60 | 0.68 | 2.60 | 4.28 | 43.30 | | 23 |
| | Борщ с мясом | 250 | 1.82 | 4.91 | 12.74 | 102.5 | 10.2 | 63 |
| | Котлета мясная | 70 | 8.85 | 26.07 | 12.56 | 320 | 0.12 | 299 |
| | Макаронные изделия отварные со слив. маслом | 150 | 5.76 | 0.82 | 31.14 | 155.1 | | 219 |
| | Кисель из джема или варенья | 200/15 | 0,2 | - | 29,6 | 116 | 0.07 | 631 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 86.87 | | |
| Итого за пятый день | | | 33,5 | 52,18 | 172,18 | 1290,77 | 11,56 | |

## ДЕНЬ ШЕСТОЙ

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Суп молочный с крупой рисовой | 250 | 6.02 | 6.35 | 21.04 | 165.5 | 1.14 | 101 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | 411 |
| | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3.06 | 9.44 | 18.27 | 170 | | 1 |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60 | 0.96 | 3.05 | 5.41 | 52.44 | 19.49 | 21 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 8.25 | 88 |
| | Котлета мясная | 70 | 8.85 | 26.07 | 12.56 | 320 | 0.12 | 299 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3.06 | 4.80 | 20.44 | 137.25 | 18.16 | 339 |
| | Кисель из джема, или варенья | 200 | 0.08 | — | 20.03 | 80.46 | 0.07 | 401 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 86.87 | | |
| Итого за шестой день | | | 33,82 | 33,86 | 167,63 | 1112,02 | 32,53 | |

## ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой пшено | 250 | 7.25 | 6.85 | 23.21 | 183.5 | 1.14 | 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | 414 |
| | Бутерброд с сыром | 50/10 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 0.11 | 3 |
| **Обед** | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0.75 | 0.06 | 6.97 | 31.38 | 2.88 | 42 |
| | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 2.79 | 3.28 | 12.80 | 92 | 6.87 | 80 |
| | Плов с мясом птицы | 150/70 | 10,8 | 5,9 | 18,9 | 175,0 | 0.86 | 492 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0.39 | 0.018 | 24.99 | 101.70 | 0.36 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 86.87 | | |
| Итого за седьмой день | | | 42,04 | 27,89 | 137,33 | 970,08 | 14,31 | |

## ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Суп молочный с крупой гречневой | 250 | 7.40 | 7.42 | 22.41 | 186 | 1.14 | 101 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | 411 |
| | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3.06 | 9.44 | 18.27 | 170 | | 1 |
| **Обед** | Салат овощной с растительным маслом | 60 | 0.68 | 2.60 | 4.28 | 43.30 | | 23 |
| | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 2.79 | 3.28 | 12.80 | 92 | 6.87 | 80 |
| | Биточки мясная | 70 | 8.85 | 26.07 | 12.56 | 320 | 0.12 | 299 |
| | Макаронные изделия отварные со слив. маслом | 150 | 5.76 | 0.82 | 31.14 | 155.1 | | 219 |
| | Кисель из джема или варенья | 200/15 | 0,2 | - | 29,6 | 116 | 0.07 | 631 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 86.87 | | |
| Итого за восьмой день | | | 33,5 | 52,18 | 172,18 | 1290,77 | 11,56 | |

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Суп молочный манный | 250 | 6.51 | 6.35 | 20.52 | 165.25 | 1.14 | 99 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | 414 |
| | Бутерброд с сыром | 50/10 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 0.11 | 3 |
| **Обед** | Салат из свеклы с маринованными огурцами и растительным маслом | 60 | 0.86 | 3.66 | 4.01 | 52.44 | 5.10 | 37 |
| | Суп картофельный с рисом и мясом | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 8.25 | 88 |
| | Картофель тушеный по -домашнему | 180 | 20.80 | 5.33 | 18.50 | 205 | 7.26 | 292 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0.39 | 0.018 | 24.99 | 101.70 | 0.36 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 86.87 | | |
| Итого за девятый день | | | 39,24 | 28,54 | 140,17 | 976,02 | 21,85 | |

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7.19 | 6.51 | 23.55 | 181.5 | 1.14 | 100 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | 411 |
| | Бутерброд с маслом | 50/10 | 3.06 | 9.44 | 18.27 | 170 | | 1 |
| **Обед** | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0.75 | 0.06 | 6.97 | 31.38 | 2.88 | 42 |
| | Щи из свежей капусты с мясом | 250 | 1.82 | 4.91 | 12.74 | 102.5 | 10.2 | 63 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8.60 | 6.09 | 38.64 | 243.75 | | 330 |
| | Тефтели мясные | 70 | 4.89 | 5.48 | 6.40 | 94.5 | 0.45 | 304 |
| | Кисель из джема или варенья | 200/15 | 0,2 | - | 29,6 | 116 | 0.07 | 631 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 86.87 | | |
| Итого за десятый день | | | 42,14 | 35,268 | 181,63 | 1214,95 | 11,92 | |