

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ им. М. В. Скворцова с. Березовая Лука»

Г. В. Стародубцева
Приказ № 92 от 29.08.2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания учащихся
МОУ «СОШ им. М. В. Скворцова с. Березовая Лука»
с 1 по 4 класс

2023-2024 учебный год

Примерное меню для организации питания, разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся МОУ «СОШ им. М. В. Скворцова с. Березовая Лука», согласно возрастных категорий, на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

При составлении примерного меню были учтены:

- Нормы суточной потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (В соответствии с приложением №10 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Масса порций для детей в зависимости от возраста, в граммах (В соответствии с приложением №9 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Рекомендуемый образец меню приготавливаемых блюд, по возрастным категориям (В соответствии с приложением №8 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Минимальные среднесуточные наборы пищевой продукции (В соответствии с приложением №7 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей (В соответствии с приложением №6 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 понедельник							
Завтрак (20-25 %)	Каша "Дружба"	250	7,00	13,00	31,00	282,00	№ 260/2013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,00	16,00	79,00	№ 501/2013
	Масло сливочное порционнo	10	0,00	15,00	0,00	150,00	№ 105/2013
	Плоды свежие	100	0,00	0,00	10,00	47,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
Итого за день		610	13,8	31,4	81,6	675,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 вторник							
Завтрак (20-25 %)	Гуляш из мяса курицы	80	12,7	11,7	5,9	124	№ 370/2013
	Рис с овощами	150	3,4	12,6	22,8	196	№107
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	№ 494/2013
	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
Итого за день		580	20,8	24,9	76	536,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 среда							
Завтрак (20-25 %)	Тефтели мясные с соусом	120	11,9	18,5	10,3	255	№ 405/2013
	Макароны отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	№ 237/2013
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	№ 590/2013
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,7	131	№ 493/2013
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
Итого за день		680	23,55	27,5	117,9	793,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 четверг							
Завтрак (20-25 %)	Жаркое по-домашнему	240	12,1	7,2	10	395,4	№ 295/2013
	Овощи свежие порционно (помидоры, огурцы)	100	2,25	2,94	22,34	125,10	№ 590/2013
	Чай с сахаром	200	0,00	0,01	14,00	56,00	№ 461/2018
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
Итого за день		690	19,05	10,75	79,04	737	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 пятница							
Завтрак (20-25 %)	Кукуруза консервированная	60	1,5	0,65	10,25	25	
	Котлета мясная с маслом сливочным	110	12,2	13	4,6	189	№ 481/2013
	Капуста тушеная	200	4,0	7,6	12,4	92	№ 495/2013
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	43	№ 112/2013
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	№ 496/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
Итого за день		720	26,6	25,45	97,85	610,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 понедельник							
Завтрак (20-25 %)	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	№ 256/2013
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	№ 496/2013
	Масло сливочное порционно	10	0,00	17,00	0,00	150,00	№ 105/2013
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	10,00	47,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
Итого за день		560	16,06	32,6	97,64	752,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 вторник							
	Овощи свежие порционно (помидоры, огурцы)	100	2,25	2,94	22,34	125,10	№ 590/2013
	Тефтели мясные с соусом	120	11,9	18,5	10,3	255	№ 418/2013
	Картофель отварной	150	2,83	3,76	22,68	129,00	№ 368/2013
	Чай с сахаром	200	0,00	0,01	14,00	56,00	№ 461/2018
	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
Итого за день		720	21,58	25,81	101,42	720,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 среда							
Завтрак (20-25 %)	Кабачковая икра	60	1,1	2,8	3,9	44,6	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	№ 237/2013
	Курица запечённая в соусе	100	11,33	11,25	3,42	160	№ 237/20013
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	№ 494/2013
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
Итого за день		690	27,49	24,06	99,72	729,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 четверг							
Завтрак (20-25 %)	Плов с мясом	200	11,4	18,47	30,9	346	№ 295/2013
	Овощи свежие порционно (помидоры, огурцы)	100	2,25	2,94	22,34	125,10	№ 590/2013
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,7	131	№ 493/2013
	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
Итого за день		650	18,95	22,01	117,64	762,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 пятница							
Завтрак (20-25 %)	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	№ 407/2013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,00	16,00	79,00	№ 501/2013
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	№ 112/2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 108/2013
Итого за день		550	24,08	20,36	61,6	575,92	
Итого за весь период		6450	211,96	244,84	930,41	6893,86	
Итого среднее значение за период		460,71	15,14	17,49	66,46	492,42	