

Утверждаю:
директор МАОУ «Покчинская ООШ»
Белина
Белина О.В.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МАОУ «ПОКЧИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ И.И.ШИРОКШИНА»
Чердынского городского округа
2022-2023 учебный год**

**Пояснительная записка
к 10-дневному меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет**

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для обучающихся в ОО Чердынского округа Пермского края. Возрастные группы детей и подростков от 7 до 11 и от 12 до 18 лет. Питание 2-х разовое (завтрак, обед) на летне-осенний и зимне-весенний сезоны года. При разработке рациона питания для детей и подростков использованы следующие официальные документы: 1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: Метод. рекомендации № 2.3.1.2432-08. – М., 2008. 2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" от 27 октября 2020 года № 32 3. единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ФГБОУ ВО «Пермский гос. мед. университет» им.акад.Е.А.Вагнера Минздрава России ООО «Уральский региональный центр питания». 2018г 4. ГОУ ПВО «Пермская гос. мед. академия им.акад.Е.А.Вагнера» и ООО «Уральский региональный центр питания», г.Пермь,2011г 5. единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ФГБОУ ВО «Пермский гос. мед. университет» им.акад.Е.А.Вагнера Минздрава России ООО «Уральский региональный центр питания», 2013г 6.

Основой для составления примерного 10-дневного меню стал рекомендуемый набор продуктов (РНП), представленный в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При организации двухразового питания детей в образовательных учреждениях рекомендуемый суточный набор СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учтены требования касающиеся разнообразия блюд, объема выхода порций в соответствии с возрастом детей и подростков. Примерный набор продуктов, используемых в меню, не содержит пищевые продукты, запрещенные в питании детей. Меню составлено в соответствии с объемно-планировочными решениями пищеблоков, набором помещений и набором оборудования. В целях профилактики иерсинеозов, после 01 марта овощи урожая прошлого года следует использовать только после термической обработки. Завтрак состоит из закуски (бутерброды с сыром, маслом, повидлом, яйцо вареное, сосиски отварной, фрукта), горячего блюда (каши, омлет, запеканки) и горячего напитка. Обед состоит из закуски (порционные овощи, консервированные овощи), первого блюда (разнообразные супы), второго блюда (блюда из мяса, рыбы, птицы с гарнирами из круп и овощей) и напитка (компоты). В меню не включены кисломолочные продукты, так как

использование кальцийсодержащих продуктов рекомендовано включать в вечерний прием пищи. Предлагаемое меню позволяют выполнить главную функцию пищи - обеспечение растущего организма ребенка, в период пребывания в школе, энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минералами в соответствии с МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» и требованиям СанПиН 2.4.5.2409–08. В меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи и оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров, углеводов.

При составлении меню были использованы вышеуказанные сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (Пермь, 2011,2013, 2018 гг). В меню представлены блюда, с соответствующими номерами рецептур из данного Сборника. При увеличении или уменьшении выхода блюда, нормы закладки продуктов пересчитываются соответственно.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя первая							
День 2	Каша пшеничная	205	6,75	7,75	45,6	303,75	№264
	Сыр порц	20	4,64	5,9	0	716	№75
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Коф.нап с молоком	200	2,8	0,04	19,8	90,56	№391
	Конд.изд (конфета)	2	1,2	11,85	16,26	175,57	
Итого за завтрак			29,5	38,64	113,58	1563,76	
Обед	Помидоры св.	60	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Борщ со св. капустой с картофелем	250	1,83	4,0	10,65	95	№128
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Биточки из куры	90	11,43	13,43	8,1	198,13	№295
	Мак.изд отв с овощами	200	6,8	4,7	34,7	208	№294
	Хлеб пшен.	40	3.42	0,36	22,14	105,48	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Компот из апельсинов с ябл	200	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед			28,99	37,75	108,19	745,82	
Итого за день			58,49	76,39	221,77	2309,56	

Неделя первая							
День 3							
Завтрак	масло сливочное	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Каша манная	205	6,02	3,06	30,86	215,4	№262
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
Итого за завтрак		22,74	16,61	88,73	611,57		
Обед	Икра кабачковая	50	0,45	2,3	3,04	37,8	№327
	Суп с мак. изд на к/б	250	2,99	3,38	7,44	72,16	№70
	Соус томатн	30	30	0,16	1,23	1,57	18,1
	Пюре картофельное	150	2,04	5,01	20,97	137,13	№317
	Котлета рыбная	90	11,9	2,1	9,6	113	№345
	Хлеб пшен.	40	3.42	0,36	22,14	105,48	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Компот из с/ф	200	0,56	0,0	27,40	111,84	№399
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за обед		53,9	13,71	101,62	622,98		
Итого за день		76,64	30,32	190,35	1234,55		

Неделя первая							
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая	205	7,16	9,4	28,8	228,4	№266
	Сыр	20	4,64	5,9	0	716	№75
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	Яйцо отв	40	5,1	4,6	0,3	63	№267
Итого за завтрак			31,43	33,00	76,46	1347,52	
Обед	Помидоры св	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Щи из св. капусты на к/б	250	1,75	5,0	7,78	83	142
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Котлета из гов.	70	13	6	15	184	№255
	Греча расс	150	2,0	6,93	38,64	224,91	№297
	Хлеб пшен.	45	3.42	0,36	22,14	105,48	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Компот из кураги	200	0,56	0,0	27,40	111,84	№399
	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за обед			26,51	33,77	125,52	777,78	
Итого за день			57,94	66,77	201,98	2125,30	

Неделя первая	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,80	№188
	Молоко сгущ	25	1,8	2,5	13,87	85,91	№471
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
Итого за завтрак			10,73	10,81	30,38	250,32	
Обед	Огурцы св.	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Суп гороховый	250	2,4	4,25	15,13	108	№144
	Плов с птицей	210	27,95	21,33	32,80	434,70	№289
	Хлеб пшен.	45	3.42	0.36	22.14	105.48	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	№394
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за обед			38,23	26,42	110,41	822,50	
Итого за день			48,96	37,22	140,79	1072,82	

Неделя вторая							
День 1	Каша рисовая	205	5,12	4,48	29,01	176,86	№167
Завтрак	Масло слив порц	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
			11,57	13,28	59,96	393,65	
Итого за завтрак							
Обед	Икра свекольная или морковная	60	1,38	3,3	7,08	63,60	№328
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,06	8,3	11,1	151,30	№71
	Макар. изд отв.	200	7,54	0,9	38,72	173,2	№291
	Котлета из гов	70	13	6	15	184	№255
	Хлеб пшен.	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот яблоко апельсин	200	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
	Сок	200	2,0	0,2	3,8	25	№407
Итого за обед			38,35	19,24	125,68	817,24	
Итого за день			49,92	32,52	185,64	1210,89	

Неделя вторая							
День 2	Каша дружба	205	4,91	4,68	24,67	160,40	№155
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20\20	1,2	4,2	20,4	124	№96
	Хлеб пшен	20	1,98	0,3	17,6	68,96	
	Коф.нап. с молоком	200	2,8	0,04	19,8	90,56	№391
			10,89	9,22	82,47	443,92	
Итого за завтрак							
Обед	Помидор свежий	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	№154
	Рагу из птицы	210	15,72	13,9	18,04	260,42	290
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Компот из с/ф	200	0,56	0,0	27,40	111,84	№399
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
			24,9	19,48	71,31	537,56	
Итого за обед			35,79	28,70	153,78	981,48	
Итого за день							

Неделя вторая							
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425,0	№313
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Чай с \с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
Итого за завтрак			27,16	25,2	39,34	487,24	
Обед	Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Суп из овощей на к/б	250	2,21	6,18	11,28	109,52	№66
	Биточки из куры	90	11,43	13,43	8,1	198,13	№295
	Греча расс	150	2,0	6,93	38,64	224,91	№297
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	№394
	Сок	200	2,0	0,2	3,8	25	№407
Итого за обед			25,12	26,82	92,36	687,88	
Итого за день			52,28	52,02	131,7	1175,12	

Неделя вторая							
День 4							
Завтрак	Суп молочн с крупой	200	4,8	4,0	16,52	131,8	№164
	Сыр порц	20	4,64	5,9	0	716	№75
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Конд.изд (конфета)	2	1,2	11,85	16,26	175,57	
Итого за завтрак			13,75	21,76	48,09	440,58	
Обед	Помидор св.	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Свекольник на к\б с яйцом	250\20	2,2	5,13	11,6	101,4	№65
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Рыба, припущенная в молоке	95	11,99	2,3	14,4	128,39	№307
	Пюре картоф	150	2,04	5,01	20,97	137,13	№317
	Соус томатн	30	30	0,16	1,23	1,57	18,1
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Компот из кураги	200	0,56	0,0	27,40	111,84	№399
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за обед			55,69	28,08	90,16	548,88	
Итого за день			69,44	49,84	138,25	989,46	

Неделя вторая							
День 5							
Завтрак	Каша пшенная	205	7,8	9,46	35,8	283,6	№267
	Бутерброд с повидлом	20\20	1,2	4,2	20,4	124	№96
	Хлеб	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
Итого за завтрак			14,65	14,11	82,15	525,89	
Обед	Огурец консерв	60	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Суп с рыбными конс.	250	9,3	7,23	16,05	166	№153
	Котлета курин	90	11,43	13,43	8,1	198,13	№295
	Соус томатн	30	0,16	1,23	1,57	18,1	№354
	Макар.изд. отв.	200	7,54	0,9	38,72	173,2	№291
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Сок	200	2,0	0,2	3,8	25	№407
	Вафли	40					
Итого за обед			36,55	23,07	69,76	589,23	
Итого за день			51,20	37,18	151,91	1115,12	
Среднее значение за 10 дней							