


УТВЕРЖДАЮ:
Врио директора МБОУ СОШ
села Большие Санники
Г.В.Головкова



ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ села БОЛЬШИЕ САНИКИ

Меню составлено с учетом возрастных групп (с 7 до 10 лет, и с 11 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме.

Режим питания:

Завтрак - 10.10

В целях организации полноценного питания детей планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом (соль), кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой, соков обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год) под редакцией А.Я.Перевалова.

Меню приготавливаемых блюд МБОУ СОШ села Большие Санники
2024-2025 год (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1.							
Завтрак.	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,0	212,0	301
10.10	Каша «Дружба»	150	3,9	8,7	18,8	169,7	260
	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	5,71	3,61	13,3	110,83	108/100
	Какао с молоком	180	3,24	3,0	0,36	130,0	496
Итого за завтрак			24,05	32,71	35,46	622,53	
День 2.							
Завтрак.	Суп рыбный	200	7,4	5,8	12,8	133,0	153
10.10	Блины с маслом	80	6,0	9,9	23,95	209,0	528
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,3	69,63	108
	Чай с лимоном	180/7	0,09	0	13,7	55,0	494
	Фрукт (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	112
Итого за завтрак			19,13	17,18	105,75	658,63	
День 3.							
Завтрак.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,05	248,0	237
10.10	Гуляш из говядины	90	15,4	16,5	3,2	222,7	367
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,3	69,6	108
	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,7	4,3	5,5	66,6	69
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	24,3	99,0	508
	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	6,25	4,0	10,63	108,8	517
Итого за завтрак			35,02	33,12	93,98	814,73	
День 4							
Завтрак.	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	138,0	429
10.10	Котлета рыбная	90	12,5	1,9	8,6	101,7	345
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,3	69,63	108
	Соус томатный	50	0,5	1,9	3,5	32,8	453
	Салат из огурцов и помидор	60	0,54	3,06	2,16	38,4	19
	Чай с лимоном	180/7	0,09	0	13,7	55,0	494
Итого за завтрак			19,42	13,94	57,56	435,5	

День 5.							
Завтрак.	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	5,8	5,27	11,97	118,1	149/169
10.10	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,3	69,63	108
	Винегрет	60	0,78	8,9	4,08	78,0	76
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	24,3	99,0	
	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	6,25	4,0	10,63	108,8	517
Итого за завтрак			15,95	18,65	64,28	473,53	

День 6.							
Завтрак.	Азу	200	16,3	17,7	20,8	305,8	364
10.10	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,3	69,63	108
	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Кисель	180	0,18	0,09	19,4	78,3	505
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за завтрак			22,6	19,13	123,95	654,1	

День 7.							
Завтрак.	Каша молочная пшеничная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	267
10.10	Какао с молоком	180	3,24	3,0	0,36	130,0	496,0
	Хлеб с сыром	40/12	2,64	0,48	13,3	69,6	108/100
	Яйцо варенная	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	300
	Сок 0,2	200	1,0	0,2	0,2	92,0	518
Итого за завтрак			22,85	20,87	49,96	679,4	

День 8.							
Завтрак.	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	138,0	429
10.10	Тефтеля из говядины	90	9,3	9,6	7,2	153,0	388
	Соус томатный	50	0,5	1,9	3,5	32,8	453
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,3	69,6	108
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	24,3	99,0	508
	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92,0	
Итого за завтрак			18,03	24,84	70,56	666,0	

День 9.							
Завтрак.	Свекольник со сметаной, курицей	200/5/20	1,7	3,5	9,9	77,6	131
10.10	Салат из картофеля с соленным огурцом, зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,4	75
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,3	69,63	108
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,8	86,4	507
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112
Итого за завтрак			10,97	11,53	59,25	388,63	

День 10.							
Завтрак.	Рис припущенный	150	3,54	6,04	32,4	198,1	415
10.10	Печень говяжья	50/50	13,3	7,7	5,5	144,0	401/444
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,9	74,7	53
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,3	69,63	108
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,8	86,4	507
Итого за завтрак			20,65	20,64	75,9	572,83	
День 11.							
Завтрак.	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	138,0	429
10.10	Курица	100	23,6	16,3	0,6	243,0	404
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,3	69,6	108
	Кисель	180	0,18	0,09	19,4	78,4	505
	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
Итого за завтрак			30,05	23,53	51,1	537,33	
День 12.							
Завтрак.	Макаронные изделия с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	295
10.10	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,3	69,63	108
	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118,0	541
	Какао с молоком	180	3,24	3,0	0,36	130,0	496
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112
Итого за завтрак			21,98	15,68	79,66	639,63	
Среднее значение за период:			260,66	248,76	867,53	7112,24	
Среднее за один день:			21,7	20,7	72,3	592,7	