

Утверждаю :

И. о. директора МБОУ «Полозовская
средняя школа»

Валева В.И.

09.09.2023г.

Примерное 10 -дневное меню

**Для учащихся в возрасте 7-11 лет
В МБОУ «Полозовская средняя школа»**

Осень-зима

Пояснительная записка

Примерное десятидневное меню для питания обучающихся 7-16 в МБОУ «Полозовская средняя школа» разработано на основе:

- **«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно – профилактических учреждений» ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО» Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2021год.**
- **В МБОУ «Полозовская средняя школа» одно разовое горячее питание в виде обеда. Продолжительность приёма пищи 20 минут.**
- **Режим питания 10.30 -10.50 (1-5 класс)**
- **Режим питания 11.30 -11.50 (6-8класс)**
- **Режим питания 12.30 -12.50 (9-11класс)**
-

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «Полозовская средняя школа»**

День Первый

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
1	10.30	Обед						
2	11.30	Салат из свежих помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44,40	17
3	12.30	Суп картофельный с макар, изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,20	129
4		Рис отварной рассыпчатый	150	3,76	5,43	38,85	219,30	385
5		<u>Тефтели ежики из говядины с рисом</u>	90	9,45	7,31	10,91	147,38	350
6		Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
7		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
8		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
9		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
		Итого	860	21,42	20,82	118,73	751,38	

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «Полозовская средняя школа»**

День Второй

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
1	10.30	Обед						
2	11.30	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,88	6,42	3,90	84,60	33
3	12.30	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,60	4,62	56,00	104
4		Пюре картофельное	150	3,15	6,00	9,15	102,00	377
5		Рыба, запеченная в омлете	80	12,60	4,70	7,70	124,00	300
6		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
7		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
8		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	750	24,18	21,26	67,52	560,70	

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «Полозовская средняя школа»**

День Третий

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
1	10.30	Обед						
2	11.30	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	42
3	12.30	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,60	98
4		Макаронные изделия отварные	150	5,60	0,45	29,90	192,20	256
5		Соус томатный	50	0,56	1,64	2,29	26,15	419
6		Котлета из говядины	90	15,84	11,07	13,50	165,60	339
7		Компот из яблок и апельсинов	200	0,50	0,20	15,60	67,00	488
8		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
9		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
10		Груша	100	0,90	0,20	8,10	4,30	82
		итого	910	31,05	21,66	109,78	723,95	

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «Полозовская средняя школа»**

День Четвёртый

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
1	10.30	Обед						
2	11.30	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,60	3,60	1,80	42,00	5
3	12.30	Рассольник Ленинградский	200	1,12	3,06	7,94	63,75	100
4		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,16	202
5		Гуляш из говядины	90	16,20	15,30	2,97	232,20	327
6		Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	43,00	501
7		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
8		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	760	31,21	28,96	87,66	757,21	

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «Полозовская средняя школа»**

День Пятый

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
1	10.30	Обед						
2	11.30	Огурцы свежие (порц.)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	148
3	12.30	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,10	56,60	37(2000г.)
4		Жаркое по-домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	328
5		Чай	200	0,20	10,00	9,30	38,00	457
6		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
7		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
8		Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
		Итого	810	26,12	27,93	79,10	585,20	

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «Полозовская средняя школа»**

День Шестой

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
1	10.30	Обед						
2	11.30	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,72	2,16	44,40	18
3	12.30	Суп Картофельный макар, изделиями	200	2.90	4.15	12.20	97.75	129
4		Рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219.30	385
5		Котлета из говядины	90	11,70	7,20	13,50	165,60	339
6		Соус томатный	50	0,56	1,64	2,29	26,15	419
7		Компот из яблок и лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	487
8		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
9		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	810	28,65	27,85	106,19	793,55	

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «Полозовская средняя школа»**

День Седьмой

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
1	10.30	Обед						
2	11.30	Салат из моркови и яблок	60	0,60	3,60	4,80	54,00	22
3	12.30	Рассольник Ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,60	100
4		Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
5		Рыба, запеченная в омлете	80	12,60	4,70	7,70	124,00	300
6		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	484
7		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
8		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
9		Банан	100	0,90	0,20	8,10	43,00	82
		Итого	850	24,54	19,12	82,05	607,70	

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «Полозовская средняя школа»**

День Восьмой

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
1	10.30	Обед						
2	11.30	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,60	5,40	56,40	1
3	12.30	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00	95
4		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,16	202
5		Птица в соусе с томатом	125	17,00	18,00	3,00	242,00	367
6		Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	494
7		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
8		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	795	32,47	32,04	101,47	826,64	

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «Полозовская средняя школа»**

День Девятый

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
1	10.30	Обед						
2	11.30	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80	47
3	12.30	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,10	56,60	37(2000г.)
4		Запеканка картофельная с мясом	200	22,80	15,70	17,00	300,00	334
5		Соус томатный	30	0,48	1,64	2,30	25,95	419
6		Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
7		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
8		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
9		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	82
		Итого	850	31,81	24,54	74,11	652,45	

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в
МБОУ «Полозовская средняя школа»**

День Десятый

№п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Технологический норматив рецептур блюд кулинарных изделий
1	10.30	Обед						
2	11.30	Огурцы свежие (порц.)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	148
3	12.30	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,20	129
4		Макаронные изделия отварные	150	5,60	0,45	29,90	192,20	256
5		Гуляш из говядины	90	16,20	15,30	2,97	232,20	327
6		Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
7		Хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
8		Хлеб Дарнинский	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	750	29,36	19,76	90,83	726,20	