

«Согласовано»:

Директор МБОУ Латоновской СОШ



Червякова Л.В.

«Утверждаю»:
Индивидуальный предприниматель



Е.В.Галова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1-4 классы

МБОУ Латоновская СОШ

С.Латоново Матвеево-Курганский район 2025г

МЕНЮ

на горячее питание обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 кл)

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания(минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Приложение 2 к СанПин 2.3./2.4 3590-20
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл**
День: поведельник
Неделя: 1
Сезон: осенний-зимний
Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
59,05	Запеканка творожено манная	200	16	15	35		339		1	1		184	256	29	2
14	соус вишневый	20			7		28		2	12		2	2	1	
1	Чай с сахаром	200			15		60					4	6	3	1
56	Печенье	30	1	1	7		41								
208,01	Фрукты, ягоды	100	1		8		36		25	200	1	36	33	17	1
Итого за Завтрак		550	18	16	72		504		28	213	1	226	297	50	4
Итого за день		550	18	16	72		504		28	213	1	226	297	50	4
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75		470-587,5								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
331	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9		
	Куры отварные	90	10	12	2	156		1			22	195	23	2	
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1	
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6		
Итого за Завтрак		570	20	17	79	549		20	1		79	300	51	4	
Итого за день		570	20	17	79	549		20	1		79	300	51	4	
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5									

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
40,02	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9		
	Плов с мясом	200	11	13	31	285		3	1		21	167	45	1	
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6		
Итого за Завтрак		500	17	16	72	500		20	1		117	257	67	2	
Итого за день		500	17	16	72	500		20	1		117	257	67	2	
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
226	Овощная закуска	60	1	1	3	25					28	19	9		
	каша гречневая по- купечески с мясом	200	12	17	40	361				3	28	351	153	5	
	1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92						8	26	6	
Итого за Завтрак		500	16	18	78	538				20	67	402	171	7	
Итого за день		500	16	18	78	538				20	67	402	171	7	
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5									

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
41	Икра кабачковая пром.производства	60	1	5	5	69	92	4	552		25	22	9		
147	Яйца отварные	40	5	4		56					22	77	5	1	
46,02	макароны отварные с сыром	180/20	11	10	39	290					216	162	20	1	
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6		
Итого за Завтрак		540	20	19	79	567	92	7	552		276	293	42	4	
Итого за день		540	20	19	79	567	92	7	552		276	293	42	4	
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5									

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний
Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9	
10.02	Котлета рубленая из мяса птицы	90	9	11	5	157		1			24	142	20	2
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1
Итого за Завтрак		570	19	16	82	550		21			289	241	45	2
Итого за день		570	19	16	82	550		21			289	241	45	2
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5								

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний
Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32	Масло сливочное	10		7		63					1	2		
271	Сыр порциями	20	5	6		74					200	108	10	
31	каша рисовая молочная	200	6	4	38	212		1			65	91	22	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
56	Печенье	30	1	1	7	41								
3	Сок	200	1		18	76		4			14	14	8	1
	витаминизированный													
Итого за Завтрак		500	16	18	83	558		5			289	241	45	2
Итого за день		500	16	18	83	558		5			289	241	45	2
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5								

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2
Сезон: осенний-зимний
Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
57	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9	
	рагу овощное с мясом	250	15	15	34	331		51	3		55	257	70	4
	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
	Итого за Завтрак	550	19	16	72	508		68	3		95	308	88	5
	Итого за день	550	19	16	72	508		68	3		95	308	88	5
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**
День: четверг
Неделя: 2
Сезон: осенний-зимний
Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
304,03	Овощная закуска	60	1	1	3	25		17			28	19	9	
	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	6	8	6	102		6			40	185	31	2
	30	Рис отварной	180	4	4	33	184					9	92	30
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак		580	16	15	80	501		24			159	367	83	3
Итого за день		580	16	15	80	501		24			159	367	83	3
			15,4-	15,8-	67-	470-587,5								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак 1-4 кл**

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний
Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
208	Фрукты	100	1		8	36		25	200	1	36	33	17	1
35,01	ленивые голубцы с мясом и рисом	200	15	16	24	300		75	1		113	109	45	1
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6	
Итого за Завтрак		540	19	16	67	488		103	201	1	163	174	71	3
Итого за день		540	19	16	67	488		103	201	1	163	174	71	3
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470-587,5								
Среднее значение за завтрак			18,78	17,81	76,40	526,30								
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20			17,24	17,69	75,00	22,39								
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020			77,00	79,00	335,00	2350,00								
Распределение ЭЦ						Норма								

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.



— Вальон Филипп Юрьевич



M.П.

МБОУ Латоновская СОШ

[Signature]

Червякова Л.В.

M. P.

Индивидуальный предприниматель
Галова Елена Витальевна

Галова Е.В.

IV