

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ширинская средняя школа № 4 имени Героя Советского Союза  
Алексея Емельяновича Толмачева

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Ширинской СШ № 4  
имени Героя Советского Союза  
А.Е. Толмачева

Егоркина А.А.  
Приказ № 542 от 02.11.2023 г.

***Основное организованное  
десятидневное меню завтраков и обедов  
для обучающихся за счет бюджетных ассигнований  
(обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья)  
МБОУ Ширинская СШ №4 имени Героя Советского Союза А. Е. Толмачева***

Меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, сборника технологических  
нормативов рецептур блюд для школьных образовательных учреждений, сборник рецептур блюд и типовых меню для  
организации питания детей школьного возраста.

**Рацион для возрастной группы с 11 лет и старше**

2023 г.

## Пояснительная записка

### Основное организованное двухнедельного меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с 11 лет и старше МБОУ Ширинской СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Е. Толмачева

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. Для организации питания в МБОУ Ширинская СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Е. Толмачева разработано основное организованное десятидневное меню для возраста 11 лет и старше. Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации двухразового питания в фиксированные отрезки времени. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения, составлено основное организованное меню на период 10 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления основного организованного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд. Основное организованное меню разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке основного организованного меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся. Основное организованное меню разработано для организации одноразового питания обучающихся. В основном организованном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом возраста обучающихся. Основное организованное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в основном организованном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке основного организованного меню для питания учащихся предпочтение отдаётся свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. В основном организованном меню отсутствует повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В основном организованном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 20- 25 %. Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах  $\pm 5 \%$ , но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи. Основное организованное десятидневное меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной учебной недели, расчет недель и дней в основном организованном меню ведется от начала учебного периода.

Используется йодированная поваренная соль. В основном организованном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

В процессе работы использовался материал сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа: ИП Поляковский Ю.И. 2012-352 с., Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшенная молочная	257	9,9	12,6	41,2	320,0	183
	Бутерброд с маслом	70	4,0	16,7	23,8	264,0	1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	268
	Хлеб в ассортименте	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
	Итого за завтрак	567	21,0	30,3	120,9	707,4	
Обед	Щи из свежей капусты	312	2,1	7,0	10,1	112,0	54
	Каша гречневая рассыпчатая	257	14,0	8,7	57,9	372,0	165
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	131,3	54-25м-2022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	270
	Хлеб в ассортименте	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
	Итого за обед	909	37,4	22,4	128,6	744,7	
Итого за день		1476	58,4	52,8	249,5	1452,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша молочная овсяная	257	9,9	12,6	41,2	320,0	183
	Бутерброд с повидлом	115	4,1	12,6	56,6	349,0	4
	Какао с молоком	200	3,1	3,20	19,4	115,0	268
	Хлеб пшеничный	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
	Итого за завтрак	612	24,1	29,4	163,2	872,4	
Обед	Борщ с капустой	312	2,8	9,9	16,3	165,0	54
	Жаркое по домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м-2020
	Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	11
	Хлеб пшеничный	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
	Хлеб ржано - пшеничный	40	7,0	3,0	50,0	102,0	промыш.
	Итого за обед	792	41,6	20,1	149,9	657,1	
Итого за день		1404	65,7	49,5	313,1	1529,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	257	9,9	12,6	41,2	320	184
	Чай без сахара	200	0,1	0	0	1	268
	Бутерброд с маслом и сыром	77	9,9	16,51	33,96	328	2
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за завтрак	574	26,9	30,11	121,16	737,4	
Обед	Уха с крупой	335	10,5	5,62	28,4	164	51
	Макаронные изделия с маслом	240	8,4	6,4	51	301	202
	Соус сметанный	70	0,6	2,5	3,1	38	224
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за обед	885	26,6	15,55	138,4	626,4	
Итого за день		1459	53,5	45,66	259,56	1363,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	300	6,6	6,2	23,8	178	75
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41	270
	Бутерброд с повидлом	115	4,1	12,6	55,6	349	4
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за завтрак	655	17,9	13,3	135,6	656,4	
Итого за обед	Рассольник домашний	312	2,6	6,3	16,4	134	57
	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	131
	Соус сметанный с томатом	70	0,7	3,1	4,2	49	225
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	278
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за обед	852	16	19,3	124	596,4	
Итого за день		1507	33,9	32,6	259,6	1252,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1    День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	257	10,2	12,8	42,3	325	182
	Бутерброд с маслом	70	4,1	16,7	23,8	264	1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за завтрак	567	21,4	30,53	122	712,4	
Обед	Суп - лапша домашняя	300	3,4	5,2	15,8	124	66
	Рис рассыпчатый с маслом	257	6,2	5,9	62,7	335	24
	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	223
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111	286
	Итого за обед	867,00	17,90	15,50	155,70	707,40	
Итого за день		1434,00	39,30	46,03	277,70	1419,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 2    День 6							
Завтрак	Каша пшенная молочная	257	9,9	12,6	41,2	320	183
	Бутерброд с маслом и сыром	77	9,9	16,51	33,96	328	2
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за завтрак		574	26,9	30,14	131,06	771,4
Обед	Щи из свежей капусты	312	2,1	7	10,1	112	54
	Макаронные изделия с маслом	240	8,4	6,4	51	301	202
	Соус сметанный с томатом	70	0,7	3,1	4,2	49	225
	Сок	200	0,7	0,1	13,2	60	промыш.
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за обед		862	18,9	17,6	124,5	610,4
Итого за день		1436	45,8	47,74	255,56	1381,8	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	300	6,6	6,2	23,8	178	75
	Какао на сгущенном молоке	200	3,1	3,2	19,4	115	275
	Хлеб пшеничный	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Хлеб ржано - пшеничный	40	7	3	50	102	промыш.
Итого за завтрак		580	23,7	13,3	139,2	483,4	
Обед	Рассольник домашний	312	2,6	6,3	16,4	134	57
	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	217,4	№54-22м- 2020
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
Итого за обед		802	35,9	19,3	94,2	474,8	
Итого за день		1382	59,6	32,6	233,4	958,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша овсяная молочная	257	9,9	12,6	41,2	320	183
	Бутерброд с маслом и сыром	77	9,9	16,51	33,96	328	2
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41	270
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за завтрак	574	27	30,15	131,36	777,4	
Обед	Борщ с капустой	312	2,8	9,9	16,3	165	54
	Каша гречневая рассыпчатая	257	14,0	8,7	57,9	372,0	165
	Соус сметанный	70	0,6	2,5	3,1	38	224
	Кисель	200	0	0	20	76	11
	Хлеб в ассортименте	40	7,4	2,4	50,7	170	промыш.
	Итого за обед	879	24,8	23,5	148	821	
Итого за день		1453	51,8	53,65	279,36	1598,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	257	9,9	12,6	41,2	320	184
	Бутерброд с повидлом	115	4,1	12,6	55,6	349	4
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	278
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за завтрак	612	22	26,25	170,3	867,4	
Обед	Уха с крупой	335	10,5	5,62	28,4	164	51
	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	131
	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	223
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за обед	875	23	17,85	118,4	551,4	
Итого за день		1487	45	44,1	288,7	1418,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2    День 10							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	257	10,2	12,8	42,3	325	182
	Бутерброд с маслом	70	4	16,7	23,8	264	1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	286
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за завтрак		567	21,8	30,8	139,1	788,4
Обед	Суп - лапша домашняя	300	3,4	5,2	15,8	124	66
	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	223
	Рис рассыпчатый	257	6,2	5,9	62,7	335	24
	Сок	200	0,7	0,1	13,2	60	промыш.
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
	Итого за обед		867,00	18,00	15,30	141,90	656,40
Итого за день		1434,00	39,80	46,10	281,00	1444,80	