

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 обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях

Рацион для возрастной группы с 7-11 лет

2023 г.

Пояснительная записка

Основное организованное десятидневное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 7-11 лет

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 7-11 лет. 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 1-4 классов в общеобразовательных меню.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	185	6,7	7,2	32,9	230	186
	Сок	200	0,7	0,1	13,2	60,0	промыш.
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	40	промыш.
	Хлеб пшеничный	30	7	1	46	66,3	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7	3	50	77	промыш.
	Итого за завтрак	595	21,8	11,7	151,9	473,3	
Обед	Щи из свежей капусты	210	1,4	4,7	6,8	75	52
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41	270
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25 м 2022
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,1	6,3	41,7	268	165
	Хлеб пшеничный	30	7	1	46	66,3	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7	3	50	77	промыш.
Итого за обед		755	39,8	21,34	159,1	658,6	
Итого за день		1350	61,6	33,04	311	1131,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	185	7,1	9,2	29,7	230,0	183
	Какао с молоком	200	3,1	3,2	19,4	115,0	268
	Мандарин	100	1,0	0,5	10,9	38,0	промыш.
	Бутерброд с повидлом	80	2,4	7,5	36,9	222,0	4
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
Итого за завтрак		595	20,6	13,3	142,9	671,3	
Итого за обед	Борщ с капустой и картофелем	208	1,9	6,6	10,9	110,0	54
	Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	291
	Жаркое по - домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м- 2020
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
		638	33,7	19,3	94,5	478,0	
Итого за день		1233	54,3	32,6	237,4	1149,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	185	6,6	9,2	31,9	237,0	184
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,6	13,2	167,0	2
	Сок	200	0,7	0,1	13,2	60,0	промыш.
	Хлеб пшеничный	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,0	3,0	50,0	77,0	промыш.
	Итого за завтрак		490	28,0	22,9	154,3	607,3
Обед	Уха с крупой	225	7,1	3,5	22,5	111,0	51
	Макаронные изделия с маслом	185	6,6	5,0	40,0	235,0	202
	Тефтели из говядины с рисом	90	10,6	17,6	13,8	256,0	107
	Соус сметанный	50	0,5	1,7	2,3	27,0	224
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	40	промыш.
	Чай с сахаром	200	1,0	0,03	9,9	35,0	270
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Итого за обед		930	33,2	29,2	144,3	770,3
Итого за день		1420	61,2	52,1	298,6	1377,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	4,4	4,1	15,9	119,0	75
	Бутерброд с повидлом	80	2,4	7,5	36,9	222,0	4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	270
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
Итого за завтрак		510	14,0	12,6	109,0	448,3	
Обед	Рассольник домашний	208	1,7	4,2	21,9	90,0	57
	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168,0	131
	Шницель	90	13,8	11,1	11,1	200,0	99
	Соус сметанный с томатом	50	0,5	2,3	3,0	35,0	225
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110,0	277
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Итого за обед		758	27,7	25,0	132,9	669,3
Итого за день		1268	41,7	37,6	241,9	1117,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	185	7,3	9,2	30,5	234,0	182
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	1
	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146,0	1
	Хлеб пшеничный	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,0	3,0	50,0	77,0	промыш.
	Итого за завтрак	485	23,8	21,8	151,0	558,3	
Обед	Суп - лапша домашняя	200	2,3	3,5	10,5	83,0	66
	Биточки куриные п/ф	80	13,8	11,1	11,1	200,0	промыш.
	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	223
	Рис рассыпчатый с маслом	185	4,4	4,3	45,2	241,0	24
	Мандарин	100	1,0	0,5	10,9	38,0	промыш.
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0	286
	Итого за обед		845,00	29,6	23,0	153,7	774,3
Итого за день		1330,00	53,4	44,8	304,7	1332,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	185	7,1	9,2	29,7	230,0	185
	Бутерброд с маслом и сыром	45	8,7	9,6	13,2	167,0	2
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	1
	Хлеб пшеничный	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,0	3,0	50,0	77,0	промыш.
	Итого за завтрак		490	29,9	22,8	148,8	575,3
Обед	Щи из свежей капусты	210	1,4	4,7	6,8	75,0	52
	Макаронные изделия	185	6,6	5,0	40,0	235,0	202
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25 м
	Сок	200	0,7	0,1	13,2	60,0	промыш.
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Итого за обед		725	29,8	17,1	110,4	567,6
Итого за день		1215	59,7	39,9	259,2	1142,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	4,4	4,1	15,9	119,0	75
	Какао на сгущенном молоке	200	3,1	3,2	19,4	115,0	275
	Бутерброд с повидлом	80	2,4	7,5	36,9	222,0	4
	Хлеб пшеничный	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,0	3,0	50,0	77,0	промыш.
Итого за завтрак		540	23,9	18,8	168,2	599,3	
	Рассольник домашний	208	1,7	4,2	21,9	90,0	71
	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,6	217,4	54-22м-2020
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	268
	Яблоко	170	0,4	0,4	9,8	40	промыш.
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
Итого за обед		808	30,2	19,3	105,2	448,7	
Итого за день		1348	54,1	38,1	273,4	1048,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	185	7,1	9,2	29,7	230,0	230
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	270
	Бутерброд с маслом и сыром	45	8,7	9,6	13,2	167,0	2
	Хлеб пшеничный	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,0	3,0	50,0	77,0	промыш.
	Итого за завтрак	490	30,0	22,8	149,1	581,3	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	208	1,9	6,6	10,9	110,0	54
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,1	6,3	41,7	268	165
	Шницель	90	13,8	11,1	11,1	200,0	промыш.
	Соус сметанный	50	0,5	1,7	2,3	27,0	224
	Мандарин	100	1,0	0,5	10,9	38,0	промыш.
	Огурец в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14,0	64
	Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	11
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Итого за обед	923	35,1	27,3	145,4	799,3	
Итого за день	1413	65,1	50,1	294,5	1380,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	185	6,6	9,2	31,9	237,0	184
	Бутерброд с повидлом	80	2,4	7,5	36,9	222,0	222
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110,0	278
	Хлеб пшеничный	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,0	3,0	50,0	77,0	промыш.
	Итого за завтрак		525	24,0	20,8	192,3	712,3
Обед	Уха с крупой	225	7,1	3,5	22,5	111,0	51
	Соус сметанный с томатом	50	0,5	2,3	3,0	35,0	225
	Тефтели из говядины с рисом	90	10,6	17,6	13,8	256,0	107
	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168,0	131
	Яблоко	170	0,4	0,4	9,8	40	промыш.
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	268
	Хлеб ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Итого за обед		945	29,4	31,1	128,4	711,3
Итого за день		1470	53,4	51,9	320,7	1423,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	185	7,3	9,2	30,5	234,0	182
	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146,0	1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0	286
	Хлеб пшеничный	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,0	3,0	50,0	77,0	промыш.
Итого за завтрак		485	24,3	22,1	168,1	634,3	
Обед	Суп - лапша домашняя	200	2,3	3,5	10,5	83,0	66
	Рис рассыпчатый с маслом	185	4,4	4,3	45,2	241,0	24
	Биточки куриные п/ф	80	13,8	11,1	11,1	200,0	промыш.
	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	223
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Мандарин	100	1,0	0,5	10,9	38,0	промыш.
	Сок	200	0,7	0,1	13,2	60,0	промыш.
Итого за обед		845,00	29,7	22,8	139,9	723,3	
Итого за день		1330,00	54,0	44,9	308,0	1357,6	