

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  
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 до 11 лет**

2023 г.

## Пояснительная записка

### Основного организованного десятидневного меню для обучающихся 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 отдается 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	Углеводы		
Неделя 1    День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,1	6,3	41,7	268,0	165
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	131,3	54-25м-2020
	Сок	200	0,40	0,10	11,50	40,0	промыш.
	Яблоко	170	0,4	0,4	9,8	40,0	промыш.
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
Итого за завтрак		685	32	13,5	113,4	545,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1    День 2							
Завтрак	Жаркое по - домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м-2020
	Какао с молоком	200	3,1	3,2	19,4	115	274
	Мандарин	130	0,8	0,2	7,5	38	промыш.
	Хлеб пшеничный	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,0	3,0	50,0	77	промыш.
Итого за завтрак		590	42,7	13,6	140,5	522	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1    День 3							
Завтрак	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	200,0	107
	Соус сметанный	50	0,5	1,7	2,3	27,0	224
	Сок	200	0,40	0,10	11,50	40,0	промыш.
	Яблоко	170	0,4	0,4	9,8	40,0	промыш.
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
Итого за завтрак		725	25,5	25,8	123,4	608,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 1    День 4							
Завтрак	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168,0	131
	Шницель	90	13,8	11,1	11,1	160,0	99
	Соус сметанный с томатом	50	0,5	2,3	3,0	35,0	225
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110,0	277
	Мандарин	130	0,8	0,2	7,5	38	промыш.
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Итого за завтрак		680	26,8	21,0	118,5	577,3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Рис рассыпчатый с маслом	185	4,4	4,3	45,2	241,0	24
	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	223
	Биточки куриные п/ф	80	13,8	11,1	11,1	160,0	промыш.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0	286
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
Итого за завтрак		545,00	26,3	19,0	132,3	613,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Итого за завтрак	Макаронные изделия	185	6,6	5,0	40,0	235,0	202
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	131,3	54-25м-2020
	Сок	200	0,40	0,10	11,50	40,0	промыш.
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
		515	28,1	11,8	101,9	472,6	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4	54-22м-2020
	Какао на молоке сгущенном	200	3,1	3,2	19,4	115,0	268
	Яблоко	160	0,4	0,4	9,8	40,0	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		620	38,5	14,6	142,7	515,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,1	6,3	41,7	268,0	165
	Шницель	90	13,8	11,1	11,1	160,0	промыш.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	10,2	41,0	270
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Мандарин	130	0,8	0,2	7,5	38,0	промыш.
	Соус сметанный	50	0,5	1,7	2,3	27,0	224
Итого за завтрак		685	32,4	20,3	118,8	600,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2    День 9							
Завтрак	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168,0	131
	Тефтели из говядины с рисом	90	10,6	17,6	13,8	200,0	107
	Соус сметанный с томатом	50	0,5	2,3	3,0	35,0	225
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110,0	277
	Хлеб в ассортименте	30	7,0	1,0	46,0	66,3	промыш.
	Яблоко	160	0,4	0,4	9,8	40,0	промыш.
Итого за завтрак		710	23,2	27,7	123,5	619,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2    День 10							
Завтрак	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	160,0	промыш.
	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	223
	Сок	200	0,40	0,10	11,50	40,0	промыш.
	Мандарин	130	0,8	0,2	7,5	38,0	промыш.
	Хлеб в ассортименте	30	7,4	2,4	50,7	66,3	промыш.
Итого за завтрак		675	27,3	20,4	129,0	580,3	