

Утверждаю
Директор МКОУ «Боровская СОШ»



Л.А.Карельцева

«*Л.А. Карельцева*» 2024г.

Единое 10 - дневное меню
для организации питания детей от 7 до 11 лет
в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
«Боровская средняя общеобразовательная школа»

Меню школьных завтраков и обедов разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона распределенных в % отношении по приемам пищи обучающимися в ОУ, дифференцированного по возрастным группам (7-11) на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 и методических рекомендаций №0100/8605 07-34, утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г.Онищенко

При составлении примерного меню были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях
- б) рекомендуемая масса порций блюд
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для обучающихся в образовательных учреждениях прилагаются.

1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная (геркулес)	215	6	10	23	230	№469
			гор.напиток	йогурт	200	5	5	33	190	№31
			хлеб	хлеб пшеничный	85	3	0	20	92	
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	14	15	76	512	
1	2	Обед								
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне со сметаной	200	3	5	28	133	№184
			2 блюдо	гуляш из мяса птицы	90	14	9	5	189	№21
			гарнир	Макаронны отварные	150	4	8	20	268	№6.5
			напиток	компот из кураги	200	5	5	33	158	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4	0	18	90	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	30	27	104	838	
1	2	Итого за день:			1200	44	42	180	1350	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшено молочная с маслом	215	4	8	31	216	№4.2
			гор.напиток	кисель плодово ягодный	200	0	0	36	142	№31
			хлеб	хлеб пшеничный в/с	85	3	0	25	92	
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	6,8	8	92	450,4	
1	3	Обед								
			1 блюдо	суп рассольник на курином бульонесо сметаной	250	6	6	17	185	№16
			2 блюдо	плов из мяса птицы	190	8	9	29	258	№436
			гарнир							
			напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	48	162	№433
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3	0	20	92	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	17	15	114	697	
1	3	Итого за день:			1200	23,8	23	206	1147,4	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая молочная с маслом	215	6	10	23	230	№469
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	33	58	№31
			хлеб	хлеб пшеничный	85	3	0	20	92	
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	9	10	76	380	
1	4	Обед	1 блюдо	Суп щи на курином бульоне со сметаной	200	3	5	28	133	№184
			2 блюдо	рыба тушёная с овощами	90	14	9	5	189	№21
			гарнир	картофельное пюре	150	4	8	20	268	№6.5
			напиток	какао с молоком	200	5	5	33	158	№433
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4	0	18	90	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	30	27	104	838	
1	4	Итого за день:			1200	39	37	180	1218	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная с маслом	215	4	5	17	132	№469
			гор.напиток	какао смолоком	200	5	3	18	114	№31
			хлеб	хлеб пшеничный	85	3	0	20	92	
			фрукты							
			итого		500	12	8	55	338	
1	5	Обед								
			1 блюдо	Суп фасолевый на куринном бульоне	250	4	3	16	183	№184
			2 блюдо	мясо птицы тушеное с овощами	200	16	11	8	158	№21
			гарнир							
			напиток	сок фруктовый	200	0	0	15	58	№433
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	5	1	27	120	
			хлеб черн.							
			итого		710	25	15	66	519	
1	5	Итого за день:			1210	37	23	121	857	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	230	15	17	26	273	№469
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0	0	8	62	№31
			хлеб	хлеб пшеничный	70	3	0	20	92	
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	18	17	54	427	
2	1	Обед	1 блюдо	Суп свекольник на курином бульоне со сметаной	200	3	5	28	133	№184
			2 блюдо	Бефстроганов из мяса птицы	90	14	9	5	189	№21
			гарнир	гречка отварная	150	4	8	20	167	№6.5
			напиток	компот из кураги	200	5	5	33	190	№433
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4	0	18	90	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	30	27	104	769	
2	1	Итого за день:			1200	48	44	158	1196	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с вермишелью	215	4	9	30	161	№4.2
				яйцо варёное	40	5	5	33	190	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	5	3	18	114	№31
			хлеб	хлеб пшеничный в/с	45	4	0	25	116	
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	18	17	106	581	
2	2	Обед	1 блюдо	суп борщ на курином бульоне со сметаной	200	3	5	28	133	№16
			2 блюдо	биточки домашние с овощным соусом	90	14	9	5	189	№436
			гарнир	ячка отварная	150	4	8	20	268	
			напиток	компот из сухофруктов	200	4	0	18	90	№433
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4	0	25	90	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	29	22	96	770	
2	2	Итого за день:			1200	47	39	202	1351	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	215	4	9	30	161	№4.2
			гор.напиток	йогурт	200	5	5	33	190	№31
			хлеб	хлеб пшеничный	85	4	0	25	116	
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	13	14	88	467	
2	3	Обед	1 блюдо	суп гороховый на курином бульоне	200	6	6	22	167	№16
			2 блюдо	рагу овощное из мяса птицы	200	17	17	29	267	
			гарнир							
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	25	97	№433
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	100	5	1	27	90	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	28	24	103	621	
2	3	Итого за день:			1200	41	38	191	1088	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная кукурузная с маслом сливочным	215	5	1	23	230	№189
			гор.напиток	какао с молоком и сахаром	200	5	3	18	114	№36
			хлеб	хлеб пшеничный	85	3	0	20	92	
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	13	4	61	436	
2	4	Обед								
			1 блюдо	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	8	7	16	170	№76
			2 блюдо	рыба запечённая с овощным соусом	90	17	8	7	155	№2
			гарнир	рис отварной	150	5	11	39	268	№6
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	40	158	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	5	0	30	138	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	36	26	132	889	
2	4	Итого за день:			1200	49	30	193	1325	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая с маслом сливочным	215	5	1	23	230	№189
			гор.напиток	кисель плодово-ягодный	200	5	3	18	114	№36
			хлеб	хлеб пшеничный	85	3	0	20	92	
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	13	4	61	436	
2	5	Обед	1 блюдо	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	8	7	16	170	№76
			2 блюдо	курица запечёная	90	17	8	7	155	№2
			гарнир	перловка отварная с овощным подливом	150	5	11	39	268	№6
			напиток	какао с молоком	200	1	0	40	158	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	5	0	30	138	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	36	26	132	889	
2	5	Итого за день:			1200	49	30	193	1325	