

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ПЕРМСКОЕ»
ОЛЬГИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СОШ с.Пермское»
Н.Н.Дземина
05.08.2022 г.
Приказ № 82



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
в МКОУ «СОШ с.ПЕРМСКОЕ»
на 2022 – 2023 учебный год**

примерное десятидневное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов МКОУ "СОШ с.ПЕРМСКОЕ"

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

Школа	МКОУ "СОШ с. Пермское"			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ЗАВТРАК					
	хол.блюдо	ТК№30	Овощи натуральные свежие (консервированные)	60	14	0.8	0.1	2.5
	гор.блюдо	ТК№108	Тефтели 1 вариант в соусе	90	190	8	12.5	10.7
	гарнир	ТК№227	Макароны отварные	185	233	6.5	4.4	40
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0.1	8.3	0.1
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	62.6	0.3	0	15.3
	фрукт		Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4
			Итого за прием пищи:	905	831.10	24.63	31	104.92

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ОБЕД					
	хол.блюдо	ТК№8	Салат из белокочанной капусты сяблоками	60	55	1.1	2.7	5.7
	1 блюдо	ТК№ 55	Щи	200	76.8	1.6	4.32	7.04
	2 блюдо	ТК№102	Котлета рубленая, запеченные в молочном соусе	90	189	6.12	14.67	7.92
	гарнир	ТК№227	Макароны отварные	185	233	6.5	4.4	40
	3 блюдо	ТК№325	Кисель из яблок	200	111	0.1	0.1	27.6
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	хол. напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	965	854.8	23.85	31.49	113.96
			Итого за прием пищи:	1870	1685.90	48.48	62.49	218.88

вторник

Школа	МКОУ "СОШ с. Пермское"			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ЗАВТРАК					
	2 блюдо		Вареники с картофелем с м.слив.	185	246	7.7	8.2	34.5
	хлеб	ТК№2	Бутерброд с сыром	35	146	5	7.1	14.5
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0	9.3
		ТК№7.14	Яблоки	100	47	0.4	0.4	9.8
			Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	790	745	19.3	20.9	117.8
			Итого за прием пищи:	1510	1330	38.4	41.6	195.5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ОБЕД					
	хол.блюдо	ТТК 25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	69	1	4.8	5
	1 блюдо	ТК№56	Рассольник Ленинградский	200	98.4	1.92	4	12.56
	2 блюдо	ТК№93	Рыба припущенная в молоке	95	186	17.5	11.6	2.7
	гарнир	ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	189	4	4.9	30.1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№308	Компот из апельсина	200	74	0.5	0.1	17.4
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	990	806.4	33.35	30.7	93.46
			Итого за прием пищи:	2500	2136.4	71.75	72.3	288.96

среда

Школа	МКОУ "СОШ с. Пермское"			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ЗАВТРАК					
	хол.блюдо	ТК№30	Овощи натуральные свежие (консервированные)	60	14	0.8	0.1	2.5
	2 блюдо	ТК№103	Котлеты мясная в соусе	90	230	12.7	14.8	10.6
	гарнир	ТК№188	Каша пшеничная рассыпчатая	185	256.45	7.92	5.25	42.32
	гор.напиток	ТК№293	Компот из смеси сухофруктов	200	121	0.5	0.1	31.2
	фрукт		Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	865.00	790.55	28.22	25.65	109.62

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ОБЕД					
	хол.блюдо	ТК№31	Салат из овощей с морской капустой	60	81	0.9	6	5.3
	1 блюдо	ТК№57	Щи по-уральски	200	62.4	1.44	3.44	5.36
	2 блюдо	ТК№94	Бефстроганов	100	244	20.8	16.3	3.2
	гарнир	ТК№146	Пюре картофельное	200	187	4.1	6.3	26.7
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№314	Напиток клюквенный	200	97	0.1	0	24.4
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	990	861.4	35.77	37.34	90.66
			Итого за прием пищи:	1855.00	1651.95	63.99	62.99	200.28

четверг

Школа	МКОУ "СОШ с. Пермское"			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ЗАВТРАК					
	хол.блюдо	ТК№30	Овощи натуральные свежие (консервированные)	60	14	0.8	0.1	2.5
	2 блюдо	ТК№136	Котлеты из мяса птицы в соусе	90	286	13.5	19.3	13.9
	гарнир	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4.4	4.7	45
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	38	0.2	0	9.3
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	765	776	27.33	29.4	96.4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ОБЕД					
	хол.блюдо	ТК№2.1	Салат из белокочанной капусты с изюмом	60	94	0.7	4.5	12.8
	1 блюдо	ТК№64	Суп картофельный с клецками	200	81.6	2.08	2.16	12.64
	2 блюдо	ТК№87	Тефтели рыбные	100	157	8.7	8.4	11.2
	гарнир	ТК№158	Рагу из овощей	185	224	3.8	13.2	20.5
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0.9	0.1	24
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	975.00	847.60	24.61	33.66	106.84

пятница

Школа	МКОУ "СОШ с. Пермское"			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ЗАВТРАК					
	гарнир	ТК№227	Макаронные изделия, отварные	185	233	6.5	4.4	40
	гор.блюдо	ТК№87	Тефтели рыбные в соусе	100	157	8.7	8.4	11.2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
гастрономия		ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	112.2	0.1	12.4	0.1
	гор.напиток	ТК№326	Кисель из ягод	200	81	0.2	0.1	19.5
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
	фрукт		Яблоко	130	61.1	0.5	0.5	12.7
			Итого за прием пищи:	855	834.3	24.43	31.1	109.2
			ОБЕД					
	хол.блюдо	ТТК№52	Салат из овощей с сухофруктами	60	91	1.3	3.3	12.5
	1 блюдо	ТК№59	Рассольник домашний	200	104	2	4.96	11.68
	2 блюдо	ТК№130	Печень, по-строгановски	90	140	12.4	8.9	2.3
	гарнир	ТК№227		185	233	6.5	4.4	40
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо							
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	765	758.00	30.63	26.86	92.18
			Итого за прием пищи:	1,620	1,592.30	55.06	57.96	201.38

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

Школа	МКОУ "СОШ с. Пермское"			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ЗАВТРАК					
	гор.блюдо	ТК№191	Каша рисовая с молоком	185	229	5.2	7.2	35.2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0.1	8.3	0.1
	гастрономия	ТК№1.4	Сыр (порциями)	30	105	7.9	8	0
	гор.напиток	ТК№306	Какао с молоком	200	154	7	4.7	19.5
	фрукт		Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	785	814.1	29.13	33.9	93.9
			Вариант 2					
	хол.блюдо	ТТК№30	Салат из яблок с огурцами	60	49	0.7	3	4.2
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	200	88.8	1.6	4.32	10.24
	2 блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	245	417	21.9	26.3	21.9
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1.2	0.1	29.5
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	935.00	871.80	33.83	39.02	91.54

Итого за прием пищи: 1720 1685.90 62.96 72.92 185.44

вторник

Школа	МКОУ "СОШ с. Пермское"			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ЗАВТРАК					
	хол.блюдо	ТК№30	Овощи натуральные свежие (консервированные)	60	14	0.8	0.1	2.5
	гор.блюдо	ТК№138	Каша перловая с тушенкой из говядины	250	521	22.8	29	40.2
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7.1	14.5
	гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0.2	0	9.1
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
	фрукт		Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4
			Итого за прием пищи:	815	872.10	34.30	41.50	86.80

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ОБЕД					
	хол.блюдо	ТК№19	Салат из моркови с яблоком	60	46	0.5	2.2	5.4
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	92	2	3.6	12
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12.4	8.9	2.3
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	200	187	4.1	6.3	26.7
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0.9	0.1	24
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	980	756	28.33	26.4	96.1
			Итого за прием пищи:	1,795	1,628.10	62.63	67.90	182.90

среда

Школа	МКОУ "СОШ с. Пермское"			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ЗАВТРАК					
	гарнир	ТК№679	каша пшениная рассыпчатая	185	275.4	7.92	6.86	45.45
	2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе	90	123	8	7.2	6.3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0	9.3
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
	фрукт		Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4
			Итого за прием пищи:	835	687.5	25.05	19.76	100.15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ОБЕД					
	хол.блюдо	ТК№6	Салат из белокачанной капусты	60	57	1.3	2.7	6.2
	1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	200	68.8	1.52	2.8	8.56
	2 блюдо	ТК№136	Котлеты рубленые из птицы	90	286	13.5	19.3	13.9
	гарнир	ТК№156	Овощи припущенные	200	135	2.8	5.3	17
	хлеб	ТК№308	Компот из апельсинов	200	74	0.5	0.1	17.4
	3 блюдо	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	980	810.8	28.05	35.5	88.76
			Итого за прием пищи:	1815	1498.3	53.1	55.26	188.91

четверг

Школа	МКОУ "СОШ с. Пермское"			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ЗАВТРАК					
	хол.блюдо	ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	35	0.5	2.7	1.8
	гор.блюдо	ТК№108	Тефтели мясные в соусе	90	190	8	12.5	10.7
	гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10.6	6.8	46.3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гор.напиток	ТК№293	Компот из смеси сухофруктов	200	121	0.5	0.1	31.2
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	765	848	28.03	27.4	115.7
			ОБЕД					
	хол.блюдо	ТК№13	Салат из свежих помидоров	60	43	0.6	0.6	29
	1 блюдо	ТК№73	Уха с крупой	200	102.6	8.87	2.43	10.52
	2 блюдо	ТК№96	Гуляш	100	197	13.8	14.3	3.1
	гарнир	ТК№184	Каша перловая рассыпчатая	185	229	5.5	4.7	38
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№319	Напиток из шиповника	200	100	0.4	0.2	23.8
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	975	861.6	37.6	27.53	120.52
			Итого за прием пищи:	1740	1709.6	65.63		54.93

пятница

Школа	МКОУ "СОШ с. Пермское"			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ЗАВТРАК					
			Пельмени	200	521	22.8	29	40.2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	112.2	0.1	12.4	0.1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0.2	0	9.3
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
	фрукт		Яблоко	130	61.1	0.5	0.4	12.7
			Итого за прием пищи:	770	922.3	32.03	47.1	88

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			ОБЕД					
	хол.блюдо	ТК№33	Салат со свеклой и яблоками	60	55	0.7	2.7	6.4
	1 блюдо	ТК№62	Суп картофельный с домашней лапшой	200	87.2	2.24	1.84	14.24
	2 блюдо	ТК№113	Говядина тушеная с капустой	250	672	25.3	56.8	13.4
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	3 блюдо	ТК№326	Кисель ягодный	200	81	0.2	0.1	19.5
	хол.блюдо		Молоко в т/п	200	108	5.8	5	9.6
			Итого за прием пищи:	940	1085.2	36.87	66.74	79.24
			Итого за прием пищи:	1,760.00	2,007.50	68.90	113.75	167.24

При подготовке меню использовались следующие нормативные документы:

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания издание пятое, переизданное, Части 1,2, Издательство ООО Фирма "Партнер", Уфа 2021
2. Диетология. Руководство. 5-е издание, переработанное и дополненное. Под ред. А.Ю. Барановского СПб.: - Питер, 2020. - 1104 с.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций" от 08.05.2020