

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ ООШ
С. УССУРКА КИРОВСКОГО РАЙОНА
_____ М.Е. БЫКОВА
«___» _____ 20__ Г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. УССУРКА

КИРОВСКОГО РАЙОНА»

ПРИМОРСКОГО КРАЯ (школа)

от 6.5 до 11 лет (инвалид)

Пояснительная записка
к примерному 10-дневному меню для
МБОУ ООШ с. Уссурка Кировского района

Школа работает по пятидневной рабочей неделе. Численный состав учащихся 44 человека (1 инвалид, уч-ся 2 класса). Режим питания в школе одноразовый: завтрак. Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей распределяется следующим образом: завтрак 20-25%.

Для осуществления питания детей в МБОУ ООШ с. Уссурка имеются все необходимые условия:

-повар, который регулярно проходит медицинский осмотр и санитарно-гигиеническое обучение. Контроль работы пищеблока, соблюдение технологии приготовления, бракераж готовой продукции, осуществляет фельдшер ФАПа;

- пищеблок оборудован следующими электроприборами: 2 плиты на 4 конфорки, 3 холодильника и 1 морозильная камера. Технологическое оборудование соответствует гигиеническим требованиям;

-на пищеблоке имеется кухонный инвентарь и столовая посуда в полном объеме. Технологический и кухонный инвентарь промаркирован и используется по назначению;

- на пищеблоке имеются средства пожаротушения (2 огнетушителя);

- имеются необходимые инструкции по технике безопасности, по применению моющих и дезинфицирующих средств, обработки яиц и т.д.;

-моющие и дезинфицирующие средства имеются в достаточном количестве.

Пищеблок МБОУ ООШ с. Уссурка Кировского района соответствует требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Поставку продуктов осуществляет ИП Шулейкина Л.Н. Юридический адрес поставщика продуктов:

692086 Приморский край, Кировский район, кп. Горные Ключи ул. Коммунальников д. 9.

Ассортимент продуктов:

1. Макароны изделия
2. Гречка
3. Рис
4. Манка
5. Горох
6. Фарш
7. Птица
8. Масло сливочное
9. Масло растительное
10. Чай
11. Соль
12. Картофель
13. Капуста
14. Лук
15. Морковь
16. Огурцы
17. Помидоры
18. Яблоки
19. Свекла
20. Сухофрукты
21. Кисель
22. Рыба свежемороженая
23. Сайра
24. Молоко сухое
25. Сыр
26. Молоко сгущённое
27. Дрожжи
28. Сахар
29. Мука
30. Томат

Первый день понедельник**Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
Завтрак (цена 50 руб.+20 руб. молоко)								
202	Макаронные изделия отварные	150	7,90	1.48	48.7	239.4	0.00	0.00
282	Котлета мясная	80	11.44	9.24	12.56	183.00	0.12	0.00
275	Сосиски отварные	80	9.12	14.56	1.04	172.00	0.00	0.00
349	Соус томатный с овощами	50	0.87	3.25	4.69	51.99	4.49	0.00
375	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	Молоко паст. 2.5% жирности	200	0.58	0.50	0.96	10.80	2.72	448.2
	Итого		21.55/20.07	19.93/14.61	75.39/84.03	559.53/548.53		

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
Обед:								
54	Борщ с капустой	200	3.57	25.40	19.60	322.48	56.30	0.00
282	Котлета мясная	80	11.44	9.24	12.56	183	0.12	0.00
202	Макаронные изделия отварные	150	7,90	1.48	48.7	239.4	0.00	0.00
16	Салат из свежих огурцов	100	0,70	12.08	2.20	120.20	8.80	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
405	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
	Итого:		24.05	48.25	102.62	943.94		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.6/44.12	68.18/62.86	178.01/186.65	1503.47/1492.47		

Второй день вторник:**Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
Завтрак (цена 50 руб.+20 руб. молоко)								
131	Картофельное пюре	150	3.56	5.44	29.06	179.84	34.44	0.00
78	Рыба тушеная в томате с овощами	80	15.58	4.91	17.46	176.37	3.96	0.00
120	Куры отварные	80	29.88	15.41	0.51	260.29	0.45	0.00
405	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	Молоко паст. 2.5% жирности	200	0.58	0.50	0.96	10.80	2.72	448.2
	Итого		20.16/34.46	10.9/21.4	67.04/50.09	445.87/529.79		

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
Обед:								
66	Суп гороховый с картофелем и курицей	200	25.25	12.05	29.38	327.40	24.10	0.00
78	Рыба тушеная в томате с овощами	80	15.58	4.91	17.46	176.37	3.96	0.00
131	Картофельное пюре	150	3.56	5.44	29.06	179.84	34.44	0.00
405	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
16	Салат из свежих огурцов	100	0,70	12.08	2.20	120.20	8.80	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	Итого:		45.75	34.53	97.66	882.67		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65.91/80.21	45.43/55.93	164.7/147.75	1328.54/1412.46		

Третий день среда:

Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
Завтрак (цена 50 руб.+20 руб. молоко)								
87	Суп с рыбными консервами	200	9.73	13.93	21.10	249.07	18.23	0.00
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	200	8.53	12.63	22.13	270.03	17.43	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
211	Кисель	200	0,0	0,0	9.98	39.90	0.00	0.00
	Молоко паст. 2.5% жирности	200	0.58	0.50	0.96	10.80	2.72	448.2
	Итого		12.21/11.01	19.08/17.78	46.49/45.46	422.41/401.45		

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
Обед:								
136	Свекольник	200	18.47	11.25	24.35	272.98	29.35	0.00
277	Гуляш с куриным мясом	80/50	20.63	16.3	5.24	250.00	1.11	0.00
313	Каша рассыпчатая гречневая	150	9.48	9.78	53.26	348.88	0.00	0.00
211	Кисель	200	0,0	0,0	9.98	39.90	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
16	Салат из свежих огурцов	100	0,70	12.08	2.20	120.20	8.80	0.00
	Итого:		49.68	49.46	97.45	812.64		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16.89/15.69	68.54/67.24	143.94/142.09	1	1235.05/1214.09	

Четвертый день четверг:**Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины , мг.	Минеральные вещества, мг.
Завтрак (цена 70 руб.)								
315	Рис отварной	180	4.93	6.66	40.18	240.55	0.00	0.00
107	Тефтели мясные	80	13.47	27.12	5.68	317.78	1.26	0.00
277	Гуляш с куриным мясом	80/50	20.63	16.3	5.24	250.00	1.11	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
375	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
	Молоко паст. 2.5% жирности	200	0.58	0.50	0.96	10.80	2.72	448.2
	Итого		19.2/26.36	33.83/23.01	63.34/62.9	632.67/564.89		

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
Обед:								
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками (Бабушкин)	200	8.53	12.63	22.13	270.03	17.43	0.00
122	Плов из курицы	150	14.78	15.74	32.32	330.88	3.44	0.00
16	Салат свекольный	50	0.58	3.5	7.4	61.4	5.03	19.3
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
405	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
	Итого:		24.33	31.92	81.41	741.17		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.53/50.69	65.75/54.93	144.75/143.5	1373.84/1306.06		

Пятый день пятница:**Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
Завтрак (цена 70 руб.)								
132	Картофель тушёный с кур. мясом	200	14.76	16.40	30.22	328.42	37.06	0.00
131	Картофельное пюре	150	3.56	5.44	29.06	179.84	34.44	0.00
275	Сосиски отварные	80	9.12	14.56	1.04	172.00	0.00	0.00
43	Салат из свежей капусты и моркови	50	0.321	1.739	1.216	21.496	9.22	10.828
405	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	Молоко паст. 2.5% жирности	200	0.58	0.50	0.96	10.80	2.72	448.2
	Итого		16.10/14.02	19.69/22.29	51.96/51.84	439.6/463.00		

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
Обед:								
76	Рассольник ленинградский с курицей	200	16.28	12.35	22.23	265.55	16.70	0.00
315	Рис отварной	150	4.93	6.66	40.18	240.55	0.00	0.00
282	Котлета мясная	80	11.44	9.24	12.56	183	0.12	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
405	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
71	Овощи натуральные	100	1.10	0.20	3.80	22,0	17.50	0.00

	свежие (помидор)							
	Итого:		34.19	28.5	98.33	789.96		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50.29/48.21	48.19/50.79	150.29/150.17	1229.56/1252.96		

Шестой день понедельник:

Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	Завтрак (цена 50 руб.+20 руб. молоко)							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10.08	7.17	37.07	254.40	2.28	0.00
94	Суп молочный с крупой	200	8.82	7.95	35.10	248.97	3.25	0.00
3	Бутерброд с сыром	50	5.91	7.80	14.57	146.98	0.11	0.00
375	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	15.06	63.66	0.20	0.00
	Молоко паст. 2.5% жирности	200	0.58	0.50	0.96	10.80	2.72	448.2
	Итого		16.97/15.71	15.47/16.25	67.66/65.69	475.84/470.41		

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	Обед:							
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	200	8.53	12.63	22.13	270.03	17.43	0.00
250	Гороховое пюре	100	23.2	5.43	50.8	314	12.28	550
277	Гуляш с куриным мясом	80/50	20.63	16.3	5.24	250.00	1.11	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45

21	Салат витаминный	100	1.5	4.6	11	91.00	0.07	52.75
405	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
	Итого:		54.3	39.01	108.99	1003.89		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71.27/70.01	54.48/55.26	176.65/174.68	1479.73/1474.30		

Седьмой день вторник:

Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	Завтрак (цена 50 руб.+20 руб. молоко)							
313	Каша рассыпчатая гречневая	150	9.48	9.78	53.26	348.88	0.00	0.00
107	Тефтели мясные	80	13.47	27.12	5.68	317.78	1.26	0.00
275	Сосиски отварные	80	9.12	14.56	1.04	172.00	0.00	0.00
349	Соус томатный с овощами	50	0.87	3.25	4.69	51.99	4.49	0.00
375	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	Молоко паст. 2.5% жирности	200	0.58	0.50	0.96	10.80	2.72	448.2
	Итого		25.6/21.25	41.1/28.54	91.87/87.23	798.8/705.01		

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	Обед:							
54	Борщ с капустой	200	3.57	25.40	19.60	322.48	56.30	0.00
131	Картофельное пюре	150	3.56	5.44	29.06	179.84	34.44	0.00
107	Тефтели мясные	80	13.47	27.12	5.68	317.78	1.26	0.00
211	Кисель	200	0,0	0,0	9.98	39.90	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	Итого:		21.00	58.01	66.74	870.48		

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.6/42.25	99.11/86.55	158.61/153.97	1669.28/1575.49		
--	-----------------------	--	-------------------	--------------------	----------------------	------------------------	--	--

Восьмой день среда

Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	Завтрак (цена 70 руб.)							
202	Макаронные изделия отварные	150	7,90	1.48	48.7	239.4	0.00	0.00
271	Рыба припущенная	80	16.1	15.9	0.6	176.37	3.96	0.00
120	Куры отварные	80	29.88	15.41	0.51	260.29	0.45	0.00
405	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	Молоко паст. 2.5% жирности	200	0.58	0.50	0.96	10.80	2.72	448.2
	Итого		25.02/38.80	17.93/17.44	69.82/69.73	495.43/579.35		

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	Обед:							
87	Суп с рыбными консервами	200	9.73	13.93	21.10	249.07	18.23	0.00
315	Рис отварной	150	4.93	6.66	40.18	240.55	0.00	0.00
271	Рыба припущенная	80	16.1	15.9	0.6	176.37	3.96	0.00
16	Салат из свежих огурцов	100	0,70	12.08	2.20	120.20	8.80	0.00
211	Кисель	200	0,0	0,0	9.98	39.90	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	Итого:		31.86	48.62	76.48	836.77		

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56.88/70.66	66.55/66.06	146.3/146.21	1332.20/1416.12		
--	-----------------------	--	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------	--	--

Девятый день четверг:

Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак, обед

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	Завтрак (цена 70 руб.)							
449	Оладьи со сгущенным молоком	120/10	7.39	6.98	43.45	265.99	0.17	0.00
473	Оладьи с повидлом	120/10	5.74	5.9	30.88	263	0.17	17.01
375	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.0	10.00	0.00
	Молоко паст. 2.5% жирности	200	0.58	0.50	0.96	10.80	2.72	448.2
	Итого		8.77/7.02	7.88/6.80	69.27/56.70	387.45/384.46		

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	Обед:							
223	Суп картофельный с вермишелью	200	12.70	10.00	83.20	48.4	35.57	4.10
116	Капуста тушеная	150	3.00	7.00	13.9	127.11	86.35	101.03
107	Тефтели мясные	80	13.47	27.12	5.68	317.78	1.26	0.00
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1.10	0.20	3.80	22,0	17.50	0.00
405	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45

	Итого:		30.71	44.37	126.14	594.15		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39.48/37.73	52.25/51.17	195.41/131.8	981.60/978.61		
					4			

Десятый день пятница:

Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	Завтрак (цена 70 руб.)							
122	Плов из курицы	150	14.78	15.74	32.32	330.88	3.44	0.00
315	Рис отварной	180	4.93	6.66	40.18	240.55	0.00	0.00
277	Гуляш с куриным мясом	80/50	20.63	16.3	5.24	250.00	1.11	0.00
43	Салат из свежей капусты и моркови	80	0.321	1.739	1.216	21.496	9.22	10.828
211	Кисель	200	0,0	0,0	9.98	39.90	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	Молоко паст. 2.5% жирности	200	0.58	0.50	0.96	10.80	2.72	448.2
	Итого		16.08/26.86	18.03/25.25	46.90/59.60	413.76/573.43		

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	Обед:							
136	Свекольник	200	18.47	11.25	24.35	272.98	29.35	0.00
131	Картофельное пюре	150	3.56	5.44	29.06	179.84	34.44	0.00
282	Котлета мясная	80	11.44	9.24	12.56	183	0.12	0.00
405	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	50	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45

43	Салат из свежей капусты и моркови	50	0.321	1.739	1.216	21.496	9.22	10.828
	Итого:		34.231	27.719	86.746	736.176		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50.31/61.09	64.91/83.31	133.65/146.35	1149.94/1309.61		