

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

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

Школа работает по пятидневной рабочей неделе. Численный состав учащихся 43 человека. 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		

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		

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		

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		

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		

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		

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		

Восьмой день среда**Возрастная категория от 6.5 до 11 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин ы, 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		
--	--------------	--	--------------------	--------------------	--------------------	----------------------	--	--

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		

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		