

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 11 до 18 лет

(родительская плата, многодетные, малоимущие)

**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 11 до 18 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>Завтрак (цена 70 руб.)</b>								
202	Макаронные изделия отварные	200	7,90	1.48	48.7	239.4	0.00	0.00
282	Котлета мясная	100	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
	<b>Итого</b>		<b>20.97/19.49</b>	<b>19.43/14.11</b>	<b>74.43/83.43</b>	<b>548.73/537.73</b>		

**Второй день вторник:****Возрастная категория от 11 до 18 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>Завтрак (цена 70 руб.)</b>								
131	Картофельное пюре	200	3.56	5.44	29.06	179.84	34.44	0.00
78	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15.58	4.91	17.46	176.37	3.96	0.00
120	Куры отварные	100	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
	<b>Итого</b>		<b>19.58/33.88</b>	<b>10.4/20.9</b>	<b>66.08/49.13</b>	<b>435.07/518.99</b>		

**Третий день среда:****Возрастная категория от 11 до 18 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>Завтрак (цена 70 руб.)</b>							
87	Суп с рыбными консервами	250	9.73	13.93	21.10	249.07	18.23	0.00
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	250	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
	<b>Итого</b>		<b>10.13/8.93</b>	<b>13.98/12.68</b>	<b>33.5/34.53</b>	<b>299.65/320.61</b>		

**Четвертый день четверг:****Возрастная категория от 11 до 18 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>Завтрак (цена 70 руб.)</b>							
315	Рис отварной	200	4.93	6.66	40.18	240.55	0.00	0.00
107	Тефтели мясные	100	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
	<b>Итого</b>		<b>19.2/26.36</b>	<b>33.83/23.01</b>	<b>63.34/62.9</b>	<b>632.67/564.89</b>		

**Пятый день пятница:****Возрастная категория от 11 до 18 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>Завтрак (цена 70 руб.)</b>								
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	100	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
	<b>Итого</b>		<b>15.67/13.44</b>	<b>19.19/22.29</b>	<b>51.96/51.84</b>	<b>439.6/463.00</b>		

**Шестой день понедельник:****Возрастная категория от 11 до 18 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>Завтрак (цена 70 руб.)</b>								
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10.08	7.17	37.07	254.40	2.28	0.00
94	Суп молочный с крупой	250	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
	<b>Итого</b>		<b>16.39/15.13</b>	<b>14.97/15.75</b>	<b>66.7/64.73</b>	<b>465.04/459.61</b>		

**Седьмой день вторник: Возрастная категория от 11 до 18 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>Завтрак (цена 70 руб.)</b>							
313	Каша рассыпчатая гречневая	200	9.48	9.78	53.26	348.88	0.00	0.00
107	Тефтели мясные	100	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
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.0	10.00	0.00
	<b>Итого</b>		<b>23.98/19.63</b>	<b>40.6/28.04</b>	<b>90.91/86.27</b>	<b>839.99/694.21</b>		

**Восьмой день среда**

**Возрастная категория от 11 до 18 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин ы, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>Завтрак (цена 70 руб.)</b>							
202	Макаронные изделия отварные	200	7,90	1.48	48.7	239.4	0.00	0.00
271	Рыба припущенная	100	16.1	15.9	0.6	176.37	3.96	0.00
120	Куры отварные	100	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
	<b>Итого</b>		<b>24.44/38.22</b>	<b>17.43/16.94</b>	<b>68.86/68.77</b>	<b>484.63/568.55</b>		

**Девятый день четверг:****Возрастная категория от 11 до 18 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>Завтрак (цена 70 руб.)</b>								
449	Оладьи со сгущенным молоком	150/10	7.39	6.98	43.45	265.99	0.17	0.00
473	Оладьи с повидлом	150/10	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
	<b>Итого</b>		<b>8.19/6.54</b>	<b>7.38/6.3</b>	<b>68.31/55.74</b>	<b>376.65/373.66</b>		

**Десятый день пятница:****Возрастная категория от 11 до 18 лет, завтрак**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>Завтрак (цена 70 руб.)</b>								
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
	<b>Итого</b>		<b>15.50/26.28</b>	<b>17.53/24.75</b>	<b>45.94/58.64</b>	<b>402.96/562.63</b>		