

Утверждаю:
Директор школы МКОУ СОШ п. Ключи

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**
(обеденные рационы)
сезона осень-зима

возрастная категория: от 7 лет до 11 лет
для учащихся МКОУ СОШ п. Ключи
Кирово-Чепецкого района
Кировской области

Меню разработано на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (рекомендуемый образец взят из приложения N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При составлении меню использована нормативная документация:

«Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных школ и профессионально-технических училищ, лицеев» г. Киров 2011

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва ДеЛи 2022г

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню используется специализированная пищевая продукция промышленного выпуска (лимонная кислота (Мелиген) : порошок для приготовления раствора для приема внутрь) обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска.

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ реп.
			Белки	Жиры	Углев. оды		
Неделя1	ЗАВТРАК						
День 1	Печень по -строгановски	100	14,6	8,34	7,57	162,0	172-2022
	Макароны отварные	170	6,3	6,3	40,8	244,0	137-2022
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,0	264-2022
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69,0	-
Итого за завтрак		500	25,74	17,65	79,11	575,0	
День 2	Котлета мясная	100	11,9	35,9	14,6	336,0	182-2022
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20	136,0	210-2022
	Напиток из плодов шиповника с лимонной кислотой	200	0,68	0,28	20,76	88,0	270-2022
	Булочка сдобная	50	2,0	1,0	12,0	60,0	292--2022
Итого за завтрак		500	17,64	41,98	67,36	620,0	
День 3	Котлета рубленая из птицы	100	16,64	18,13	5,53	240,0	460-1994
	Пюре гороховое	170	16,7	1,63	40,39	243,0	135-2022

	Чай с сахаром с лимонной кислотой	200/10	0,07	0,2	10,01	40,0	261-2022
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69,0	
Итого за завтрак		500	35,09	20,29	70,01	592,0	
День 4	Гуляш из свинины	100	15,6	18,3	3,28	238,0	171-2022
	Рис отварной	150	2,43	2,82	25,62	205,5	114-2022
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,0	591-1994
	Булочка сдобная	50	2,0	1,0	12,0	60,0	292--2022
Итого за завтрак		500	21,39	22,12	69,92	619,5	
День 5	Салат «Степной»	60	1,57	16,0	8,5	126,2	43-1997
	Рагу из птицы	240	17,22	16,03	20,8	297,6	197-2022
	Сок яблочный	180	-	-	18,1	68	271-2022
	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,8	46,0	
	Итого за завтрак	500	19,91	32,35	57,2	537,8	
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 6	Винегрет	60	0,56	4,01	3,0	76,2	50-2022
	Плов из курицы	240	20,3	12,6	42,8	366,3	199-2022
	Чай с сахаром с лимонной кислотой	180	0,07	0,18	9	36	261-2022
	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,8	46,0	292-2022
Итого за завтрак		500	22,05	17,01	64,1	524,5	
День 7	Котлета рубленая из птицы	100	16,64	18,13	5,53	240,0	460-1994
	Капуста тушеная	170	3,51	5,50	16,0	127,5	216-2022
	Компот из свежих фруктов с лимонной кислотой	200	0,16	0,16	27,0	114,0	236-2022
	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69,0	

Итого за завтрак		500	21,99	24,12	110,8	550,5	
День 8	Котлета рыбная	100	11,6	14,05	13,3	267	161-2022
	Картофельное пюре	170	3,46	5,44	23,17	154	210-2022
	Кисель из концентратов	200	1,36	0	29,02	116	591-1994
	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69	
Итого за завтрак		500	18,1	19,82	80,29	606,0	
День 9	Голубцы ленивые	100	6,5	12,5	8,6	174,1	494-1997
	Рис отварной	160	3,8	5,7	39,1	222,4	203-2022
	Соус красный	30	0,3	1,32	1,8	18	528-1994
	Сок яблочный	180	0,9	--	18,18	75,6	271-2022
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69	
Итого за завтрак		500	13,18	19,85	82,48	559,1	
День 10	Котлета рубленая куриная	100	16,64	18,13	5,53	240	460-1994
	Макароны отварные	170	6,3	6,3	40,8	244	137-2022
	Напиток из плодов шиповника с лимонной кислотой	200	0,68	0,28	20,76	88	236-2022
	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	69	
Итого за завтрак		500	25,3	25,04	81,89	641,0	

Повар

Соболева О.М.