

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое
детство"

 (Донченкова Е.Ю.)

26.08.2025

(приказ № 184 от 26.08.2025г.)



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «КСОШ № 8»



10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

Категория: Младш. школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Car, мг.	Ne, мг.	Re, мг.	B3, мг.	H2o, мг.	Zola, мг.	Kг, мг.	Oж, мг.	Рv, мг.	HoI, мг.		
				Б	Ж	У																										
День 1																																
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Монрепо"	200	7,34	6,84	34,54	223,36	0,1	0,32	1,28	0,84	208,9	0,08	31,98	0,12	249,1	176,98	0,02	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	60	3,10	1,16	34,88	160,00	0,048	0,018	0,48	0,558	10,002	0,012	7,002	0	67,2	29,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
285	ЗАВТРАК	Чай с лимонном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
435	ЗАВТРАК	Молоко литьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	630	18,2	13,54	92,71	559,32	0,216	0,833	7,95	4,108	449,242	0,108	65,442	0,205	575,38	381,118	0,037	0	0,294	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
171	ОБЕД	Плов со свинакой	180	13,84	25,63	35,77	431,44	0,054	0,036	3,276	0,888	10,662	0	22,088	0	58,536	67,788	0	0	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
618	ОБЕД	Сок фруктовый в асортименте	200	0,103	0,00	22,03	99,93	0,002	0,002	2,0	14,4	0	0	0	0	240,2	14,0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																																
1240			1240	37,28	43,04	183,29	1259,74	0,49	0,769	27,748	9,274	508,854	0,106	111,67	0,205	1228,618	481,889	0,037	0	0,492	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
День 2																																
182(1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Колорис"	200	5,76	7,84	28,30	198,28	0,16	0,16	1,02	1,12	113,72	0,06	47,98	0,12	208,04	163,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (50 гр.)	40	2,30	0,12	15,50	153,40	0,032	0,02	0	0,39	5,9	0,064	3,9	0,152	29,1	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
519	ЗАВТРАК	Налипит из шиповника	200	0,80	0,00	23,99	95,24	0,02	0,04	150	3,8	19,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
435	ЗАВТРАК	Молоко литьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																
67	ОБЕД	Суп из овощей "По-французски" с цветной капустой	200	1,78	4,24	9,38	93,14	0,14	0,08	9,2	1,42	29,98	0	11,84	0	241,2	27,8															

[illegible]

Категория: Старш. школьники 12 лет и стар

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	А, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Саг, мг	Na, мг	Re, мг	B3, мг	H2o, мг	Zola, мг	Kг, мг	Ok, мг	Py, мг	Hol, мг	
				Б	Ж	У																									
День 1																															
185	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Монрепо"	270	9,91	9,37	46,63	301,54	0,135	0,432	1,701	1,134	282,015	0,081	43,146	0,162	336,285	238,923	0,027	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
182	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	80	4,14	1,54	46,50	213,34	0,064	0,024	0,84	0,744	13,336	0,018	9,336	0	69,6	39,464	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,69	0,00	15,30	84,95	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	14,74	10,91	108,43	599,83	0,199	0,488	5,441	4,418	321,891	0,097	55,162	0,162	437,245	278,927	0,027	0	0	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,81	4,40	155,73	157,23	0,25	0,1	3,75	2,125	43,465	0	20,2	0	442,15	48,85	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
171	ОБЕД	Плов со свиной	250	19,23	35,88	49,68	569,23	0,075	0,05	4,55	9,825	14,65	0	39,65	0	81,3	94,15	0	0	0,025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб Пеканский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
518	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,99	88,60	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	29,33	48,58	123,34	973,76	0,345	0,17	25,325	5,85	72,5	0	58,85	0	763,45	157	0	0	0,245	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	44,04	51,49	231,77	1553,60	0,544	0,658	30,768	10,268	394,191	0,097	114,912	0,162	1201,195	436,927	0,027	0	0,533	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
День 2																															
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Колориа"	270	7,78	10,58	35,50	267,65	0,216	0,218	1,377	1,512	153,522	0,081	64,773	0,162	281,684	221,268	0	0	0,135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (50 гр.)	80	4,60	18,24	31,00	308,80	0,064	0,04	0	0,78	13,8	0,128	7,8	0,304	59,2	42,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
518	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	23,99	95,24	0,02	0,04	150	3,8	19,8	0	0,44	0	0	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	12,98	28,82	96,49	669,89	0,3	0,298	151,377	6,072	187,122	0,209	74,873	0,468	340,304	284,065	0	0	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
67	ОБЕД	Суп из овощей "По-Лукому" с цветной капустой	250	2,22	5,30	11,73	103,62	0,175	0,075	11,5	1,775	33,725	0																		

[illegible]

Пояснительная записка к Меню

Двенадцатидневное Меню разработано с использованием лицензионной программы для ЭВМ «Школа: Питание - Сетевая версия» в соответствии с:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4 0179-20, утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020г.

В соответствии с таб. 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 завтраки составляют 20-25 %, обеды 30-35 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Итого за учебный день завтрак + обед составляют 50-60% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

В рацион питания обучающихся, с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, сушеных и свежих фруктов, свежих и консервированных овощей.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в Меню используется специализированная пищевая хлебо-булочная продукция промышленного выпуска (хлеб ржано-пшеничный и батон нарезной в/с), обогащенные витаминами и микроэлементами.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная.

Расчет потребности в калориях по возрастным группам

(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 7-11 лет	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2350	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (12 дней), % / ккал	20-25% / 5640-7050	
Энергетическая ценность обеда за весь период (12 дней), % / ккал	30-35% / 8460-9870	
Итого за весь период (12 дней), ккал	14100-16920	14282,39
Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал	50-60% / 1175-1410	1190,20

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 12 лет и старше	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2720	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (12 дней), % / ккал	20-25% / 6528-8160	
Энергетическая ценность обеда за весь период (12 дней), % / ккал	30-35% / 9792-11424	
Итого за весь период (12 дней), ккал	16320-19584	19548,00
Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал	50-60% / 1360-1632	1629,00

Расчет потребности в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) по возрастным группам
(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 7-11 лет		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (50-60% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки, г/сут	77	38,5-46,2	42,32
Жиры, г/сут	79	39,5-47,4	41,95
Углеводы, г/сут	335	167,5-201	167,80

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 12 лет и старше		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (50-60% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки	90	45-54	53,02
Жиры	92	46-55,2	52,44
Углеводы	383	191,5-229,8	218,90

Использованная литература:

- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 2004г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Справочник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.