

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Касторенская средняя общеобразовательная школа №1»  
Касторенского района Курской области

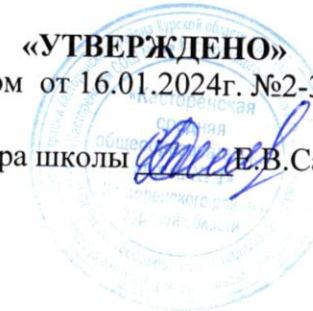
**«СОГЛАСОВАНО»**  
на заседании Совета школы

Протокол № 6 от 16.01. 2024г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом от 16.01.2024г. №2-3/1

И.о директора школы  Е.В.Самончева



**Десятидневное меню**  
**на осенне-зимний период для питания обучающихся**  
**МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области**  
**(12 - 18 лет) на 2023 – 2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню разработано для обеспечения здоровым питанием обучающихся МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

Примерное 10-дневное меню разработано на основании примерного десятидневного меню на зимний весенний период для питания обучающихся общеобразовательных организаций Курской области (12 - 18 лет) согласованного с руководителем Роспотребнадзора по Курской области О.Д. Климушкиным от 04.04.2020г., утвержденного Председателем Комитета образования и науки Курской области Н.А.Пархоменко 08.04.2020г.

Меню разработано с учетом требований СанПин 2.4.5.2409-08.

Меню разработано на основании сформированного рациона питания, включает в себя распределение перечня блюд кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед), составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

При разработке примерного меню учтено: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

Количество обучающихся в МКОУ «Касторенская СОШ №1» 277 человек, 277 из них получают горячее питание.

В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают 277 человек, в том числе с 12 до 18 лет – 184 человека. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории обучающихся.

Корректировка питания с учетом возрастных категорий и финансирование 150 .00 рубля на человека, независимо от возраста обучающихся. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории обучающихся. Объем порций обеда рассчитан так, чтобы соответствовать требованиям СанПиН для различных возрастных категорий.

Согласно Соглашению №3366 от 26 февраля 2021 годаг.Курска «О предоставлении субсидии из областного бюджета местным бюджетам на дополнительное финансирование мероприятий по организации питания обучающихся из малоимущих и (или) многодетных семей, а также обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в муниципальных общеобразовательных организациях, Постановления Администрации Касторенского района Курской области №205 от 21.05.2020г. «Об утверждении порядка обеспечения обучающихся с ОВЗ, получающих образование на дому, в том числе и с использованием дистанционных технологий, обеспечением питания в виде пищевых наборов (сухого пайка), Федерального закона РФ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Постановления Администрации Касторенского района Курской области №1142 от 31.12.2013г. «Об организации питания детей из малоимущих и многодетных семей в образовательном учреждении Касторенского района курской области.

Указ Президента Российской Федерации от 21 сентября 2022 года № 647 «Об объявлении частичной мобилизации в Российской Федерации», согласно Постановлению Губернатора Курской области от 21.11.2022 года №356-пг, «О дополнительных мерах социальной поддержки семьям лиц, призванных на военную службу по мобилизации, граждан Российской Федерации, постоянных проживающих на территории Курской области, заключивших контракт о прохождении военной службы либо контракт о добровольном выполнении в ходе проведения СВО, проводимой ВС Российской Федерации на территориях Украины, ДНР, ЛНР» Постановления Администрации Касторенского района Курской области №274 от 31.03.2023 года «О дополнительных мерах социальной поддержки семей граждан Российской Федерации, призванных на военную службу по мобилизации, граждан Российской Федерации, постоянно проживающих на территории Курской области, заключивших контракт о прохождении военной службы либо контракт о добровольном выполнении в ходе проведения СВО, проводимой ВС Российской Федерации на территориях Украины, ДНР, ЛНР.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Примечания:

1. Овощи (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период с 1 марта используются только после термической обработки.
  2. Проводится С – витаминизация 3-х блюд медицинским работникам МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области (из расчета 20мг на одного человека, данные ежедневно заносятся в журнал).
  3. В меню используются продукты, обогащенные микронутриентами: хлеб пшеничный йодированный (содержание йода в 100г хлеба – 0,045 мг).
- Используемая литература:  
«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях».



И.о директор школы **Е.В. Самончева** Утверждаю

**Возрастная категория: 12-18лет 1 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша молочная Дружба	200/10	2,70	5,41	18,49	168,90	0,08	0,57	0,05		66,05	79,86	19,02	0,50
42	Бутерброд с сыром и с маслом	30/30/10	13,78	12,64	60,11	394,35					215,99	217,0	42,91	1,74
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	<b>ИТОГО:</b>		16,48	18,05	93,57	620,25	0,08	0,57	0,05	0,2	282,38	296,8 6	61,93	2,29
<b>Обед</b>														
68	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	7,47	130		9,36			30,62		18,82	0,83
111	Суп картофельный с макарон.изд.	250	0,13	0,001	0,75	87,5		0,74	0,46	0,004	33,0	5,65	2,86	0,31
206	Биточки с соусом	50/50	15,39	23,55	0,23	274,49	0,04	0,06			16,37		17,52	2,11
33	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2		0,28			6,8		4,4	0,16
312	Картофельное пюре	180	3,82	7,87	19,8	174,02					93,74		32,21	1,16
389	Сок	200	1		24,2	100,0		2,4			22,0		22,0	0,2
12.4.1.3	Хлеб пшеничный	100	8,0	0,8	48,5	225,0								
10.5	Фрукт в ассортименте	230	0,8	0,8	19,6	94,10								
	<b>ИТОГО:</b>		29,82	43,961	123,04	1104,31	0,04	12,84	0,46	0,004	202,53	5,65	97,81	4,77
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		46,3	62,011	216,61	1724,56	0,12	13,41	0,51	0,004	484,91	302,5 1	159,74	7,06

Повар столовой  
Медицинская сестра

**М.Н.Рыкунова**  
**И.В.Садовникова**

И.о.директора школы



Утверждаю  
Е.В.Самончева

**Возрастная категория: 12-18 лет 2 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка творожная со сметаной	190/30	6,46	9,5	36,1	256,5					15,2		9,5	0,95
373	Чай с сахаром	200/15			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	<b>ИТОГО:</b>		6,46	9,5	51,07	313,5					15,54		9,53	1,0
<b>Обед</b>														
45	Салат «Витаминный»	100	0,87	3,43	4,34	69,33			3,8					0,8
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	0,84	0,86	6,63	88,0		8,01	0,32		26,46	25,64	10,60	0,55
229	Рыба, тушенная с овощами	100/30	7,88	1,14	3,74	82,78		2,36	1,52		35,49		34,14	0,66
312	Картофельное пюре	180	3,82	7,87	19,8	174,02		20,95			43,74		32,21	1,16
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
12.4.1.3.	Хлеб пшеничный	100	8,0	0,8	48,5	225,0								
	<b>Итого:</b>		21,41	14,1	97,98	696,13		31,32	9,76		106,03	25,64	76,98	3,22
	<b>Всего за день</b>		27,87	23,6	149,05	1009,81		31,32	9,76		121,57	25,64	86,51	4,22

Повар столовой  
Медицинская сестра

*М.Н. Рыкунова*  
*И.В. Садовникова*

**М.Н.Рыкунова**  
**И.В.Садовникова**



И.о директора школы **Утверждаю**  
Е.В.Самончева

**Возрастная категория: 12-18 лет 3 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с вермишелью	200/10	2,0	1,48	12,13	133,64	0,03	0,57		0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
1	Бутерброд с маслом	15/30	6,12	18,88	36,55	34,3					23,5			1,55
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	<b>ИТОГО:</b>		8,12	20,36	63,65	224,94	0,03	0,57		0,18	103,73	45,57	7,49	1,97
<b>Обед</b>														
45	Салат из свежей капусты	100	3,6	6,0	4,73	69,33		15,87			46		15,33	0,8
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	7,58	12,54	32,80	261,71		0,1			48,03		45,2	1,68
246	Гуляш свиной	50/50	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	12,85						
203	Макароны отварные	180	7,46	10,8	1,24	278,3								
349	Компот из сухофруктов	200	5,1			103,0		0,46			51,36		6,9	1,42
12.4.1.3.	Хлеб пшеничный	100	8,0	0,8	48,5	225,0								
	<b>ИТОГО:</b>		44,29	43,13	91,28	1119,59	0,07	29,85			145,39		67,43	3,9
	<b>Всего за день</b>		52,41	63,49	154,93	1344,53	0,1	29,85		0,18	249,12	45,57	74,72	5,87

Повар столовой *М.С.*  
Медицинская сестра *И.В.*

**М.Н.Рыкунова**  
**И.В.Садовникова**



И.о директора школы **Е.В.Самончева** Утверждаю

**Возрастная категория: 12-18лет 4 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
432	Оладьи с повидлом	100/30	7,02	6,25	42,69	255,38		0,37						
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7			14,97	57,0								
	<b>ИТОГО:</b>		7,02	6,25	57,66	312,38		0,37				0,34	0,03	0,05
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	0,79	4,34	39,58	77,10						3,8		
102	Суп картофельный с горохом	250	14,69	6,91	38,45	228,42		14,1				98,4	82,75	4,59
306	Голубцы ленивые	200	7,2	12,3	20,8	150,4		19,1				55,3	139,5	29,7
349	Компот из сухофруктов	200	5,1			103,0		0,46				51,36		6,9
12.4.1.3.	Хлеб пшеничный	100	8,0	0,8	48,5	225,0								1,42
10.3	Фрукт в наличии	200	0,8	0,8	19,6	94,0								
	<b>ИТОГО:</b>		36,58	25,15	166,93	877,92		33,66				208,86	139,5	119,35
	<b>Всего за день</b>		43,60	31,40	224,59	1190,3		34,03				209,2	139,5	119,38

Повар столовой *[Signature]*  
 Медицинская сестра *[Signature]*

**М.Н.Рыкунова**  
**И.В.Садовникова**



И.о директора школы **Е.В.Самончева** Утверждаю

**Возрастная категория: 12-18 лет 5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша «Дружба»	200/10	2,70	5,41	18,49	128,90	0,08		0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
8	Бутерброд с сыром	30/30	16,0	1,0	70,0	170,76	0,20		0,01		250,0	250,0	50,0	2,0
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7			14,97	57,0								
	<b>ИТОГО:</b>		18,7	6,41	103,46	356,66	0,28		0,06	0,41	316,39	329,86	69,05	2,55
<b>Обед</b>														
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,81	10,91	58,8			1,8	0,20	47,54		19,09	0,73
113	Суп лапша	250	5,16	14,5	26,6	132,2					26,6		60,7	3,2
288	Курица отварная	110	22,06	25,26	0,48	314,0		4,70			57,6	122,5	5,4	1,5
312	Картофельное пюре	180	3,82	7,87	19,8	174,02		20,95			43,74		32,21	1,16
389	Сок	200	1		24,2	100,0		2,4			22,0		22,0	0,2
12.4.1.3.	Хлеб пшеничный	100	8,0	0,8	48,5	225,0								
	<b>ИТОГО:</b>		41,58	49,24	130,49	1004,02		28,05	1,8	0,20	149,94	122,5	139,4	6,79
	<b>Всего за день</b>		60,28	55,65	206,95	1360,68	0,28	28,05	1,86	0,61	466,33	452,36	208,45	7,52

Повар столовой *М.Н.*  
 Медицинская сестра *И.В.*

**М.Н.Рыкунова**  
**И.В.Садовникова**





И.о директора школы *Олеся* Е.В.Самончева Утверждаю

**Возрастная категория: 12-18 лет 6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
932 «А»	Оладьи со сгущенным молоком	90/30	9,2	8,12	57,01	332,0		0,48						
959	Какао на молоке	200	7,2	7,2	29,17	175,0		1,8					28,0	0,16
	<b>ИТОГО:</b>		16,4	15,32	86,18	507,0		2,28					28,0	0,16
<b>Обед</b>														
61	Салат из моркови с курагой	100	4,93	0,37	58,38	225,87								
87	Суп рыбный «Сайра»	250	10,32	10,09	17,20	65,0					95,8	14,37	26,0	1,1
266	Котлета свиная с соусом	50/50	15,39	23,55	0,23	274,44					16,37	162,89	17,52	2,1
33	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2		0,28			6,8		4,4	0,16
203	Макароны отварные	180	7,46	10,08	1,24	278,3					15,2		9,5	0,95
349	Компот из сухофруктов	200	5,1			103,0		0,46			51,36		6,9	1,42
12.4.1.3	Хлеб пшеничный	100	8,0	0,8	48,5	225,0								
	<b>ИТОГО:</b>		51,64	46,41	128,03	1190,86		0,74			185,55	177,26	64,32	5,74
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		69,96	51,37	233,08	1725,35		3,76			185,55	177,26	92,32	5,74

Повар столовой *М.Ф.*  
 Медицинская сестра *С.*

**М.Н.Рыкунова**  
**И.В.Садовникова**



И.о директора школы **Е.В.Самончева** Утверждаю

**Возрастная категория: 12-18 лет 7 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
302	Каша молочная манная с маслом	200/10	4,8	8,2	30,4	220,0		0,7	0,03		94,78	64,63	23,27	1,3
41	Бутерброд с маслом	15/30	6,12	18,88	36,55	34,3					23,5			1,55
373	Чай с сахаром	200/15			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	<b>ИТОГО:</b>		10,92	27,08	81,92	311,3		0,7	0,03		118,62	64,63	23,3	2,91
<b>Обед</b>														
68	Винегрет овощной	100	2,14	11,10	8,47	143,2		9,36			30,62		18,82	0,83
102	Суп картофельный с горохом	250	14,69	6,91	38,45	228,45		14,1			98,4		82,75	4,59
266	Биточки с соусом	50/50	15,39	23,55	0,23	274,49	0,04	0,06			16,37		17,52	2,11
33	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2		0,28			6,8		4,4	0,16
302	Каша гречневая	180	6,76	6,06	35,76	192,53			0,77		9,8	14,77	0,95	0,80
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
12.4.1.3	Хлеб пшеничный	100	8,0	0,8	48,5	225,0								
	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0	0,04							
	<b>ИТОГО:</b>		48,22	50,02	168,46	1233,87		23,8	0,77		162,33	14,77	124,51	8,38
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		59,14	77,1	250,38	1545,17	0,08	24,22	0,80		280,95	79,4	147,37	11,29

Повар столовой *М.С.*  
 Медицинская сестра *С.*

**М.Н.Рыкунова**  
**И.В.Садовникова**



И.о директора школы **Е.В.Самончева** Утверждаю

**Возрастная категория: 12-18лет 8 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
421	Булочка обсыпная	90	3,95	4,7	27,75	169,5									
966	Кисло-молочный продукт	430	5,80	5,0	8,40	108,0						15,5		6,5	0,65
	<b>ИТОГО:</b>		9,75	9,7	36,15	277,5		0,60	0,08			248,0	184,0	28,0	0,20
<b>Обед</b>															
54	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	0,79	4,34	39,58	77,10						3,8			
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	7,58	12,54	32,86	261,71	0,03	12,85				48,03		45,2	1,68
143	Рагу овощное с мясом	200	3,3	10,6	20,20	191,20						56,20	80,40	37,90	1,60
389	Сок	200	1,0		24,2	100,0		2,4				22,0		22,0	0,2
12.4.1.3	Хлеб пшеничный	100	8,0	0,8	48,5	225,0									
	<b>ИТОГО:</b>		20,67	28,28	165,34	855,01	0,03	15,12				130,03	80,40	105,1	3,48
	<b>Всего за день</b>		30,42	37,99	201,49	1132,51	0,03	15,85	0,08			395,53	264,4	147,1	4,33

Повар столовой *М. С.*  
 Медицинская сестра *И. В.*

**М.Н.Рыкунова**  
**И.В.Садовникова**



И.о директора школы *Самончева* Утверждаю  
Е.В.Самончева

**Возрастная категория: 12-18лет 9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша рисовая с маслом	200/10	2,32	3,96	24,08	142,0								
8	Бутерброд с сыром	30/30	16,0	1,0	70,0	335,49	0,20		0,01	5,90	250,0		50,0	2,0
373	Чай с сахаром	200/15			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	<b>ИТОГО:</b>		18,32	4,96	109,05	534,49	0,20		0,01	5,90	250,34		50,03	2,05
<b>Обед</b>														
45	Салат «Витаминный»	100	0,87	3,43	4,34	69,33			3,8					0,8
82	Борщ из свежей капусты	250/10	1,7	4,3	10,3	87,0	0,04				33,48			0,75
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	20,78	11,2	9,95	140,0		0,41			47,89		31,55	1,09
33	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2		0,28			6,8		4,4	0,16
312	Картофельное пюре	180	3,82	7,87	19,8	174,02		20,95			43,74		32,21	1,16
349	Компот из сухофруктов	200	5,1			103,0			0,46		51,36		6,9	1,42
12.4.1.3	Хлеб пшеничный	100	8,0	0,8	48,5	225,0								
	<b>ИТОГО:</b>		40,71	28,4	95,37	817,55	0,04	21,64	4,26		183,27		75,06	5,38
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		59,03	33,36	204,42	1352,04	0,24	21,64	4,27	5,90	433,61		125,09	7,43

Повар столовой *М.Н. Рыкунова*  
Медицинская сестра *И.В. Садовникова*

**М.Н.Рыкунова**  
**И.В.Садовникова**



И.о директора школы **Е.В.Самончева** Утверждаю

**Возрастная категория: 12-18лет 10 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Эн.ценно сть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
421	Булочка сдобная	90	3,95	4,7	27,75	169,5					15,5		6,5	0,65
959	Какао на молоке	200	7,2	7,2	29,17	175,0		1,8					28,0	0,16
	<b>ИТОГО:</b>		11,15	11,9	56,92	344,5		1,8			15,5		34,5	0,81
<b>Обед</b>														
61	Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87			3,25		149,02	135,89	97,70	2,99
102	Суп картофельный с горохом	250	14,69	6,91	38,45	228,42		14,1			98,4		82,75	4,59
265	Плов	200	10,84	24,23	15,94	321,21		0,77			21,30	185,33	39,11	1,68
389	Сок	200	1,0		24,2	100,0		2,4			22,0		22,0	0,2
12.4.1.3	Хлеб пшеничный	100	8,0	0,8	48,5	225,0								
	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0		2,4			22,0		22,0	0,2
	<b>Итого:</b>													
	<b>Всего за день</b>		40,16	33,01	201,07	1082,0		19,67	3,25		312,72	321,22	263,56	9,66
			51,31	49,91	257,99	1426,5		21,47	3,25		328,22	321,22	298,06	10,47

Повар столовой *М. С.*  
 Медицинская сестра *С.*

**М.Н.Рыкунова**  
**И.В.Садовникова**