

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
(7-11 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 осеннее зимний период для питания обучающихся общеобразовательных организаций Курской области (7-11 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 Санитарных правил 2020-2021 года.

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 человека, 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 7 до 11 лет – 92 человека.

Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории обучающихся.

Проводится корректировка питания с учетом возрастных категорий и финансирование 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 Соглашения №38614000-1-2021-002 от 26 февраля 2021 годаг.Курска«О предоставлении субсидии из бюджета Курской области» местному бюджету на реализацию мероприятий по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях, стоимость горячего питания – 1-4 классов 50 рублей.

Согласно Соглашению №3366 от 26 февраля 2021 года «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.

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 специальной 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 работником 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: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
	ИТОГО:		8,12	20,36	63,65	224,94	0,03	0,57		0,18	103,73	45,57	7,49	1,97
Обед														
45	Салат из свежей капусты	60	2,6	5,0	3,73	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	Макаронь отварные	150	6,46	9,5	30,1	256,5					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	50	4,0	0,4	24,5	112,5								
	ИТОГО:		38,29	40,43	95,14	985,29	0,07	29,28			160,59		76,93	4,85
Полдник														
421	Булочка обсыпная	90	3,95	4,7	27,75	169,5					15,5		6,5	0,65
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:		3,95	4,7	42,72	226,5					15,84		6,53	0,7
	Всего за день		50,33	65,49	201,51	1436,73	0,10	29,85		0,18	280,16	45,57	90,95	7,52

Повар столовой
Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова
И.В.Садовникова



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

Возрастная категория: 7-11 лет 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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								
	ИТОГО:		7,02	6,25	57,66	312,38		0,37				0,34		0,03 0,05
Обед														
54	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,77	2,43	3,34	37,56						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 2,4
349	Компот из сухофруктов	200	5,1			103,0		0,46				51,36		6,9 1,42
12.4.1.3.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,5	112,5								
10.3	Фрукт в наличии	200	0,8	0,8	19,6	94,0								
	ИТОГО:		32,56	22,84	106,69	725,88		33,66				212,66	139,5	119,35 8,41
Полдник														
279	Корж молочный	90	3,95	4,7	27,75	169,5						15,5		6,5 0,65
389	Сок	200	1	0	24,2	100,0		2,4				22,0		22,0 0,2
	ИТОГО:		4,95	4,7	51,95	258,3		2,4				37,5		28,5 0,85
	Всего за день		40,46	44,74	325,91	1889,64		39,2				288,34	139,5	176,41 10,21

Повар столовой
Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова
И.В.Садовникова



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

Возрастная категория: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:		18,7	6,41	103,46	356,66	0,28		0,06	0,41	316,39	329,86	69,05	2,55
Обед														
46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	1,54	0,81	10,91	29,43			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	125,5	5,4	1,5
312	Картофельное пюре	150	3,61	7,77	16,8	156,62					43,74		32,21	1,16
389	Сок	200	1	0	24,2	100,0		2,4			22,0		22,0	0,2
12.4.1.3.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,5	112,5								
	ИТОГО:		37,37	48,74	103,49	844,75		7,1	1,8	0,20	247,48	125,5	139,4	6,79
Полдник														
421	Булочка обсыпная	90	3,95	4,7	27,75	169,5					15,5		6,5	0,65
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:		3,95	4,7	42,72	226,5					15,84		6,53	0,70
	Всего за день		82,67	70,96	527,09	2011,07	0,56	7,1	1,92	1,02	911,94	785,22	290,56	13,29

Повар столовой
Медицинская сестра

Handwritten signature

М.Н. Рыкунова
И.В. Садовникова



И.о.директор школы

Утверждаю
Е.В.Самончева

Возрастная категория: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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						
	ИТОГО:		16,4	15,32	86,18	507,0		2,28					28,0	0,16
Обед														
61	Салат из моркови с курагой	60	4,83	0,27	54,38	112,94	0,009	3,72	3,25	135,89	149,02		97,70	2,99
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	15,39	23,55	0,23	274,44					16,37	162,89	17,52	2,11
33	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2		0,28			6,8		4,4	0,16
203	Макароны отварные	150	6,46	9,5	30,1	256,5					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	50	4,0	0,4	24,5	112,5								
	ИТОГО:		46,54	44,61	128,89	945,63	0,009	4,46	3,25	135,89	334,55	177,26	162,17	8,73
Полдник														
426	Пирожок с повидлом	90/30	3,78	6,7	31,09	128,9					9,2		6,12	0,51
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:		3,78	6,7	46,06	185,9					9,54		6,15	0,56
	Всего за день		68,64	56,27	280,0	1666,02	0,009	6,74	3,25	135,89	344,09	177,26	196,17	9,45

Повар столовой
Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова
И.В.Садовникова



И.о директор школы  Е.В. Самончева

Возрастная категория: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
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			14,97	57,0						0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:		10,92	27,08	81,92	311,3		0,7	0,03			118,62	64,63	23,3	2,9
Обед															
68	Винегрет овощной	60	1,24	10,14	7,47	130		9,36				30,62		18,82	0,83
102	Суп картофельный с горохом	250	14,69	6,91	38,45	228,42		14,1				98,4		82,75	4,59
266	Биточки с соусом	50	15,39	23,55	0,23	274,49						16,37	162,89	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	150	5,75	4,06	25,76	162,53			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	50	4,0	0,4	24,5	112,5									
	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0									
	ИТОГО:		42,31	46,66	133,46	1078,14		23,74	0,77			162,33	177,66	124,47	8,54
Полдник															
426	Ватрушка с повидлом	90/30	3,78	6,7	31,09	128,9						9,2		6,12	0,51
389	Сок	200	1,0		24,2	100,0		2,4				22,0		22,0	0,2
	ИТОГО:		4,78	6,7	55,29	228,9		2,4				31,2		28,12	0,71
	Всего за день		58,01	80,44	270,67	1618,34		26,84	0,8			312,15	242,29	175,89	12,15

Повар столовой
Медицинская сестра

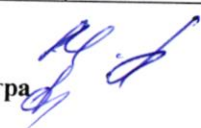
М.Н.Рыкунова
И.В.Садовникова



И.о директор школы  Утверждаю
Е.В. Самончева

Возрастная категория: 7-11 лет 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
Завтрак														
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		0,60	0,08			15,5		6,5
	ИТОГО:		9,75	9,7	36,15	277,5		0,60	0,08			248,0	184,0	28,0
Обед														
54	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,77	2,43	3,34	37,56						3,8		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	7,58	12,54	32,80	261,71		0,1				48,03		45,2
143	Рагу овощное с мясом	200	3,3	10,6	20,20	191,20						56,20	80,40	37,90
389	Сок	200	1,0		24,2	100,0		2,4				22,0		22,0
12.4.1.3	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,5	112,5								0,2
	ИТОГО:		16,65	25,97	105,04	702,97		2,5	103,70			130,03	80,40	105,10
Полдник														
279	Корж молочный	90	4,79	8,76	47,55	288,0	0,06	0,009				18,98		0,65
373	Чай с сахаром	200/15			14,97	57,0						0,34		0,03
	ИТОГО:		4,79	8,76	62,55	345,0	0,06	0,009				19,32		0,70
	Всего за день		35,81	44,43	203,71	1325,47	0,06	2,509	103,78			412,85	264,4	139,63

Повар столовой 
Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова
И.В.Садовникова



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

Возрастная категория: 7-11 лет 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Эн.ценнос ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша рисовая с маслом	100/10	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
	ИТОГО:		18,32	4,96	109,05	534,49	0,20		0,01	5,90	250,34		50,03	2,05
Обед														
45	Салат «Витаминный»	60	2,6	5	3,13	69,33		15,87			46,0		15,33	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	150	3,61	7,77	16,8	156,62		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	50	4,0	0,4	24,5	112,5								
	ИТОГО:		38,23	29,47	67,16	687,65	0,04	37,97			229,27		90,39	5,38
Полдник														
421	Булочка обсыпная	90	3,95	4,7	27,75	169,5					15,5		6,5	0,65
966	Кисло-молочный продукт	430	5,80	5,0	8,40	108,0		0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20
	ИТОГО:		9,75	9,7	36,15	277,5		0,60	0,08		263,5	184,0	34,5	0,71
	Всего за день		100,1	43,15	210,1	1446,34	0,24	38,57	0,09	5,90	743,11	184,0	174,92	8,28

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

М.Н.Рыкунова
И.В.Садовникова



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

Возрастная категория: 7-11 лет 10 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	
Завтрак															
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
	ИТОГО:		11,15	11,9	56,92	344,5		1,8				15,5		34,5	0,81
Обед															
61	Салат из моркови с курагой	60	4,83	0,27	54,38	195,87			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				23,30	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	50	4,0	0,4	24,5	112,5									
105	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0		2,4				22,0		22,0	0,2
	ИТОГО::		36,16	32,61	177,07	1052,0		19,67	3,25			314,72	321,22	363,56	9,66
Полдник															
420	Рогалик сдобный	90	3,95	4,7	27,75	169,5						15,5		6,5	0,65
373	Чай с сахаром	200/15			14,97	57,0						0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:		3,95	4,7	42,72	226,5						15,84		6,53	0,7
	Всего за день		51,26	49,21	276,71	1623,0		21,47	3,25			346,06	321,22	304,59	11,17

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

М.Н.Рыкунова
И.В.Садовникова