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

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании Совета школы
Протокол №2 от 10.02.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом от 10.02.2023г. №2-20\1
Директор школы _____ Н.В.Карагодина

Десятидневное меню
на весенне-летний период для питания обучающихся
МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области
(12 - 18 лет) на 2022 – 2023 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 (12 - 18 лет) согласованного с руководителем Роспотребнадзора по Курской области О.Д. Климушкиным от 04.04.2020г., утвержденного в лице министра образования и науки Курской области Бастриковой Наталии Александровны, действующий на распоряжения Губернатора Курской области от 24.11.2022 г. №1084-ргл.

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» 319 человека, 319 из них получают горячее питание.

В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают 319 человек, в том числе с 12 до 18 лет – 200 человек.

Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории обучающихся.

Корректировка питания с учетом возрастных категорий и финансирование 141.89 рублей 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 №112 от 10 февраля 2023 года г.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, получающихобразованиена 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..

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 работников 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».

Школа Мниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Касторенск Отд./корп 12-18 лет Дата 01.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд.	520	Каша "Дружба"	200	26.40	160.7	3.9	8.2	17.5
	булочное		Бутерброд с сыром	20\30	22.95	74.8	0.5	8.25	0.08
	гор.напит.	1167	Чай с сахаром	200	4.45	63.0	0.3		15.2
						298.5			
Обед	закуска	32	Салат из зеленого горошка с капустой	100	7.45	44.1	0.9	0.7	3.30
	1 блюдо	315	Россольник со сметаной	250\10	14.00	153.5	1.4	2.6	16.7
	2 блюдо	304	Рис отварной	180	13.94	67.5	57.7	15.0	0.6
	гарнир	229	Рыба тушеная с овощами	70\30	27.09	139.8	9.75	4.05	4.01
	напиток	388	Напиток из шиповника	200	8.41	94.0	0.40		23.60
	Хлеб		Хлеб	80	5.60	142.0	2.8	0.5	14.6
					76.5	640.9			
						939.4			

Школа Мниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Касторенск Отд./корп 12-18 лет Дата 02.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд.	418	Оладьи со сгущеным молоком	100\30	23.91	161.90	2.95	3.80	29.0
	гор.напит.	1167	Чай с сахаром	200	4.45	63.0	0.3		15.2
						224.90			
Обед	закуска	73	Икра кабачковая	100	7.30	75.1	3.5	6.2	3
	1 блюдо	283	Суп лапша	250	9.00	154.4	1.1	1.8	3.5
	2 блюдо	288	Куры отварные	130	32.81	270.0	18.7	9.66	
	гарнир	903	Картофельное пюпе	180	12.22	146.3	2.5	2.45	14.7
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.60	140.0			31.4
	Хлеб		Хлеб	80	5.60	142.0	2.8	0.5	14.6
					73.83	927.80			
				итого:		1152.70			

Школа Мниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Касторенск Отд./корп 12-18 лет Дата 03.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд.	510	Каша молочная рисовая	200	28.40	160.7	3.9	8.2	17.5
			Булочка с маслом	90\10	16.00	161.90	2.95	5.80	29.05
	гор.напит.	1167	Чай с сахаром	200	4.45	63.0	0.3		15.2
					48.85	385.60			
Обед	закуска		Салат из свеклы	100	7.15	73	0.8	5.4	5.5
	1 блюдо								
	2 блюдо		Голубцы ленивые	200	32.70	178.71	11.57	7.43	11.84
	гарнир								
	напиток		Сок фруктовый	200	23.60	94.0	0.40		23.60
	Хлеб		Хлеб	80	5.60	142.0	2.8	0.5	14.6
					69.05	487.71			
				итого:		873.31			

Школа Мниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Касторенск Отд./корп 12-18 лет Дата 06.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд.	520	Суп молочный вермишелевый	200	26.40	161.3	18.6	0.6	38.3
			Бутерброд с\м	30\10	19.95	74.8	0.5	8.25	0.08
	гор.напит.	1168	Чай с сахаром, лимон	200	5.84	63.0	0.3		15.2
	Хлеб								
					48.74	299.1			
Обед	закуска	8.12	Винегрет овощной	100	9.10	70	1.0	3.1	5.3
	1 блюдо	119	Суп картофельно рисовый	250/30	19.85	168.0	11.57	7.43	11.84
	2 блюдо	143	Рагу овощное	200	13.63	202.86	10.7	9.66	
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.60	140.0			31.4
	Хлеб		Хлеб	80	5.60	142.0			
						722.86			
						1021.96			

Школа Мниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Касторенск Отд./корп 12-18 лет Дата 07.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд.	418	Оладьи со сгущеным молоком	100\30	23.91	161.90	2.95	3.80	29.0
	гор.напит.	1167	Чай с сахаром	200	4.45	63.0	0.3		15.2
						224.90			
Обед	закуска	73	Икра кабачковая	100	7.30	75.1	3.5	6.2	3
	1 блюдо	283	Суп лапша	250	9.00	154.4	1.1	1.8	3.5
	2 блюдо	288	Куры отварные	130	32.81	270.0	18.7	9.66	
	гарнир	903	Картофельное пюпе	180	12.22	146.3	2.5	2.45	14.7
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.60	140.0			31.4
	Хлеб		Хлеб	80	5.60	142.0	2.8	0.5	14.6
					73.83	927.80			
				итого:		1152.70			

Школа Мниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Касторенск Отд./корп 12-18 лет Дата 09.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд.	208	Макароны отварные с сахаром	180\10	9.97	209.0	8.46	9.95	21.32
			Печенье	60	18.30	236	29	3.2	69.9
	гор.напит.	1167	Чай с сахаром	200	4.45	63.0	0.3		15.2
					32.72	508			
Обед	закуска	73	Икра кабачковая	60	6.24	75.1	3.5	6.2	3.0
	1 блюдо	119	Суп карт гороховый	250	8.80	168.0	0.7	1.64	1.32
	2 блюдо	295	Тефтели с соусом	50\30	28.65	189.76	11.5	4.8	10.25
	гарнир	302	Каша гречневая	200	16.43	165.0	12.13	9.03	4.45
	напиток	349	Компот из сухофруктов	100	5.80	96.0			
	Хлеб		Хлеб	80	5.60	142.0	71.0	2.8	0.5
						835.86			
				итого:		1343.86			

Школа Мниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Касторенск Отд./корп 12-18 лет Дата 10.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд.	520	Каша "Дружба"	200	26.40	160.7	3.9	8.2	17.5
	горнир								
	гор.напит.	1167	Чай с сахаром	200	4.45	350.0	3.2	2.8	80.0
	булочное		Бутерброд с сыром	30\30	22,95	74,8	0,5	8,25	0,08
					53,80	585.50			
Обед	закуска	81	Салат из капусты с кукурузой	100	7.80	15.0	0.8	0.1	2.8
	1 блюдо								
	2 блюдо	143	Рагу овощное с мясом	200	36.70	262.8	10.7	9.66	
	гарнир								
	напиток		Сок	200	23.60	94.0	2.0	0.12	20.2
	Хлеб		Хлеб		5.60	142.0	2.8	0.5	14.6
					73.70	513.80			
				итого:		1099.30			

Школа Мниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Касторенск Отд./корп 12-18 лет Дата 13.03..2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд.	223	Запеканка из творога со сметаной	180\30	76.15	296	14.58	14.0	23.1
	гор.напит.	1167	Чай с сахаром и лим.	200	5.84	63	0.3		15.2
						359.			
Обед	закуска	52	Икра свекольная	100	7.15	73	0.8	5.4	5.5
	1 блюдо	106	Суп рыбный	250	23.15	106.5	1.8	2.22	15.39
	2 блюдо	259	Картофельное пюре	180	12.22	116.5	2.5	2.45	14.7
	гарнир		Сельдь	70	27.09	106.5	9.15	4.25	4.01
	напиток	1167	Чай с сахаром	200	4.45	63.0	0.3		15.2
	Хлеб		Хлеб	80	5.80	142.0	2.8	0.5	14.6
						607.50			
						966.50			

Школа Мниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Касторенск Отд./корп 12-18 лет Дата 14.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд.	302	Каша гречневая с сахаром	200	18.40	165.0	12.81	9.03	4.45
	гор.напит.		Цикорий на молоке	200	13.24	154.0	3.8	4.0	25.8
	Хлеб		Пряники	90	10.90	364			71.6
					34.44	683			
Обед	закуска	8.12	Винегрет овощной	100	9.10	70	1.0	3.1	5.3
	1 блюдо	274	Борщ со свежей капустой со сметаной	250\10	15.93	76.3	2.3	3.7	7.0
	2 блюдо	779	Плов из свинины	200	35.71	343.3	21.6	11.7	38.0
	гарнир								
	напиток	1147	Чай с сахаром	200	4.45	63.0	0.3		15.2
	Хлеб		Хлеб	80	5.60	142.0	2.8	0.5	14.6
						694.60			
					68.55				
				итого:		1377.60			

Школа | Мниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Касторенск | Отд./корп | 12-18 лет | Дата | 15.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд.	520	Каша манная	200	23.90	161.3	4.20	7.8	19.8
			Бутерброд с сыром	30\30	19.95	74.8	0.5	8.25	0.08
	гор.напит.	1167	Чай с сахаром	200	4.45	63.0	0.3		15.2
					48.30	299.1			
Обед	закуска	81	Салат витаминный	100	5.80	81.4	1.4	4.0	7.0
	1 блюдо	119	Суп гороховый	250	8.70	178.0	11.57	7.43	11.84
	гарнир	203	Макароны отварные	180	13.20	219.0	8.46	9.95	21.32
	2 блюдо	260	Гуляш свиной	50\50	27.25	175.0	11.80	8.01	3.30
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.60	140.0			31.4
	Хлеб		Хлеб	80	5.60	141.0	2.8	0.5	14.6
						934.4			
					67.15				
						1233.50			