

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МОУ СОШ №1 р.п.Пачелма  
\_\_\_\_\_ Шишкова И.А.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Примерное (10-ти дневное) меню  
горячего питания для учащихся начальных классов  
МОУ СОШ № 1 р.п. Пачелма**

2023 г.

### День первый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции грамм		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ОБЕД</b>																
1.	Гуляш из говядины	45		11	7,6	2,6	122		1	0,02	0,19	24,3 8	193,3	29,91	2,79	2,79
2.	Отварная гречка	130		6,2	2,9	30,8	148,72		0,38			156, 75	118,9	8,15	0,65	0,65
3.	Компот из сухофруктов	200		1,1	2,5	32,5	126					9,0		2,0	2,4	2,4
4.	Хлеб ржаной	30		4,9	0,9	25,5	87		0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
5.	Батон городской	20		5,93	2,36 8	40,184	156		0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
6.	Фрукт	150		0,6	0,4	27,6	74		0,04	0,00 6	6	0,4	12	22	10	0,2

### День второй.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe	
<b>ОБЕД</b>																
1.	Каша «Дружба» молочная	180		6,95 0	8,22 7	32,922	201		0,09	1,14	38,25	-	200,18	24,50	162,55	0,31
2.	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/10/ 10		5,85	10,8 9	19,87	200,93		0,12	0,11	-	-	18,2	-	-	1,22
3.	Чай с сахаром	200		0,2	0	15	58		0,02	-	1,8	-	10	-	-	5
4.	Хлеб ржаной	30		4,9	0,9	25,5	87		0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
5.	Чоко-Пай	30		1,44	5,4	21,27	129		0,11	7,7		0,8	60			500

### День третий.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe	
<b>ОБЕД</b>																
1.	Рис отварной	120		4,6	12,2	32,1	144		-	0,02	0,05	12,3 8	132,35	88,86	2,96	2,96
2.	Рыба тушеная с овощами	60		9,7	2	1,8	54,5		1	0,02	0,19	24,3 8	193,3	29,91	2,79	2,79
3.	Салат витаминный из капусты	80		1,4	4,6	9,8	52,44		26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,33	0,61	0,61
4.	Кисель	200		0,20	0	32,6	132		18	0	4,29	0,60	18,0	4,29	0	0,60
5.	Хлеб ржаной	30		4,9	0,9	25,5	87		0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
6.	Батон городской	20		5,93	2,36 8	40,184	156		0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
7.	Печенье	50		3,75	4,9	37,5	209		0,39		1,5	0,67	2,3	8,1		4,4

### День четвертый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции грамм		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ОБЕД</b>																
1.	Картофельное пюре	130		8,4	5,4	22,3	120		0,1	13,7 1	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	-
2.	Тефтели мясные из говядины с соусом	50		7,08 5	11,4 15	9,54	169,16		0,07	2,42	-	-	37,44	-	-	1,43
3.	Салат из свеклы	50		0,8	2	6,4	63,22		0,02	8,7	0	4,4	34,03	37,61	19,14	1,23
4.	Чай с сахаром	200		1,1	2,5	32,5	126,1		-	-	-	9,0		2,0	2,4	2,4
5.	Хлеб ржаной	60		4,9	0,9	25,5	87		0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
6.	Фрукт	150		1,1	0,5	14,7	61		0,03	92,7	0,004	1,46	34,0	34,0	17	0,31

**День пятый.**

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe	
<b>ОБЕД</b>																
1.	Капуста тушеная с мясом	150	200	6,4	9	5,7	125,3	150	-	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	2,96
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0	15	58									
3.	Хлеб ржаной	30		4,9	0,9	25,5	87		0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
4.	Батон городской	20		5,93	2,368	40,184	156		0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
5.	Вафли	50		2,9	3,03	33,3	168,6		0,1		86				17	27



### День седьмой.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ОБЕД</b>																
1.	Гречка отварная	130		6,2	2,9	30,8	148,72		0,38	-	-	156,75	118,9	8,15	0,65	0,65
2.	Бефстроганов из говядины	35		15,3	15,08	4,2	112,91		0,04	0,48	-	-	38,44	0	0	2,26
3.	Кабачковая икра	60		0,6	4,2	4,2	58,2	58,2	0,027	25,78	1,24	0,8	14,11	18,1	5,83	0,38
4.	Чай с сахаром	200		0,2	0	15	58		0,02	-	1,8	-	10	-	-	5
5.	Батон городской	20		5,93	2,368	40,184	156		0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
6.	Хлеб ржаной	30		4,9	0,9	25,5	87		0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
7.	фрукт	150		0,6	0,4	27,6	74		0,04	0,006	6	0,4	12	22	10	0,2



### День восьмой.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe	
<b>ОБЕД</b>																
1.	Жаркое по-домашнему	200		9,0	14,4	23,6	248		0,12	0,37	0,2	0,4	19,8	24,9	39,6	0,76
2.	Йогурт	100		2,8	2	12,7	80		0,15	0,6	0,01		124		15	0,1
3.	Батон городской	20		5,93	2,36 8	40,184	156		0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
4.	Хлеб ржаной	30		4,9	0,9	25,5	87		0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
5.	Чоко-Пай	30		1,44	5,4	21,27	129		0,11	7,7		0,8	60			500

### День девятый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe	
<b>ОБЕД</b>																
1.	Рыба тушеная с овощами	60		9,7	2	1,8	54,5		1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79	2,79
2.	Рожки отварные	130		5,28	0,74	33,25	170,131		0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	-
2.	Салат из свежих огурцов и помидор	60		1,1	0,3	5,8	14		0,05	19,58	0	3,18	0	0,41	16,88	0,77
3.	Сок фруктовый	200		0,5		21,02	88,14		2				0,7		0,5	7,8
4.	Батон городской	20		5,93	2,368	40,184	156		0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
5.	Хлеб ржаной	30		4,9	0,9	25,5	87		0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
6.	Вафли	50		2,9	3,03	33,3	168,6		0,1		86				17	27

### День десятый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe	
<b>ОБЕД</b>																
1.	Курица тушеная в соусе	50/15		13,8 1	1,51	2,66	79,73		2,6	0,03	0,28	39,6	152,2 9	19,33	1,56	1,56
2.	Картофельное пюре	130		8,4	5,4	22,3	120		0,02 8	7,7	0,052	-	237	151,8	52,4	1,52
3.	Чай с сахаром	200		0,2	0	15	58		0,77	50	0,06	-	510	307	94	7,0
4.	Батон городской	20		5,93	2,36 8	40,184	156		0,08	-	-	9,0	13,02	41,58	17,53	0,80
5.	Хлеб ржаной	30		4,9	0,9	25,5	87		0,08	-	-	-	11,50	43,50	16,50	1,0
6.	Печенье	50		3,75	4,9	37,5	209		0,39		1,5	0,67	2,3	8,1		4,4

## Список литературы:

1. Единое двухнедельное меню, утвержденное Министерством образования Пензенской области от 16.08.2021 г.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
5. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург, 2003 г.
8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
9. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1