

Рассмотрено и принято
на Совете родителей
« 31 » 08 2023г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Бачкеевская НОШ
В.Н. Тугбаева
август 2023г



Примерное 10 – дневное меню

Для организации питания обучающихся

7 до 11 лет

в МБОУ Бачкеевской начальной общеобразовательной школе

(осень - зима)

Бачкеево, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Организатор питания: МБОУ Бачкеевская НОШ, в лице директора Тугбаевой Валентины Николаевны.

1. Составитель примерного 10 – дневного меню: заведующая столовой МБОУ Бачкеевской НОШ Корепанова Вера Ивановна
2. Количество смен в МБОУ Бачкеевская НОШ - одна.

1 смена с 11.05 до 11.25

3. Кратность питания: 1

4. Возраст: 7-11 лет.

5. Сезонность: **осень - зима**

6. Количество учащихся в МБОУ Бачкеевская НОШ – 7 человек.

7. Охват горячим питанием учащихся составляет 100 процентов или 7 человек.

8. Бесплатное питание за счет бюджетных средств получают следующие учащиеся:

8.1 Дети из начальных классов с 1 по 3 класс в количестве 7 человек (обед) на сумму 67 рублей 00 копеек в день

9. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится С-витаминизация третьих блюд обеденного рациона.

10. Использование микронутриентов происходит в меру возможностей.

12. Заведующей столовой МБОУ Бачкеевской НОШ Корепановой В.И. разработано меню с учетом возрастной группы.

13. Для составления меню использованы следующие источники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																	
Пермь, 2018 г	95	борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.54	5.72	60.50	0.04	5.98	0.00	1.95	32.70	42.30	20.54	0.97		
Пермь, 2018 г	202	Каша пшеничная вязкая	150	3.99	4.25	24.55	153.00	0.09	0.00	24.00	0.81	43.96	168.76	24.46	0.91		
Пермь, 2018 г	350	тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90	8.46	7.29	8.91	135.00	0.04	1.26	14.40	0.36	35.64	107.82	15.75	1.26		
Новосибирск, 2021г	54-2хн	Компот из кураги	200	1.00	0.10	15.70	66.90	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.10	0.69		
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05		
		Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.05	0.00	0.00	0.39	7.80	24.90	10.50	0.48		
		Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21		
ИТОГО ОБЕД			800	19.64	16.21	92.31	591.40	0.32	14.44	38.40	4.11	164.40	410.88	108.15	7.57		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																	
			800	19.64	16.21	92.31	591.40	0.32	14.44	38.40	4.11	164.40	410.88	108.15	7.57		

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД															
Ижевск, 2013г.	63	пуштышешд (кудрявый)	200	4.60	3.20	9.80	86.00	0.08	9.60	16.00	0.90	51.90	53.82	34.10	2.70
Новосибирск, 2021	54-1г	макаронны отварные	150	5.30	0.60	32.70	157.20	0.01	0.03	13.79	0.15	11.27	20.60	2.60	0.28
Ижевск, 2013	201	птица в соусе с томатом	90	9.54	12.00	3.32	136.29	0.05	1.93	40.60	0.40	27.70	68.80	13.20	0.97
Пермь, 2018г.	484	кисель из концентрата	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	5.80	0.00	0.02
		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.05	0.00	0.00	0.39	7.80	24.90	10.50	0.48
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
		бананы	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	20.00	0.00	8.00	0.00	42.00	0.63
ИТОГО ОБЕД			800	25.29	16.93	109.45	667.49	0.25	21.56	90.39	1.84	118.17	210.82	116.20	6.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			800	25.29	16.93	109.45	667.49	0.25	21.56	90.39	1.84	118.17	210.82	116.20	6.13

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг															
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
ОБЕД																											
Ижевск, 2008	19	суп картофельный с бобовыми	200	6.20	5.60	22.30	167.00	0.08	18.10	16.00	0.90	51.90	53.82	34.10	2.70												
Пермь, 2018 г	202	каша гречневая рассыпчатая	150	5.60	5.80	9.80	173.50	0.14	0.00	24.00	0.42	14.10	134.30	88.70	3.00												
Новосибирск, 2021	54-3р-2020	котлета рыбная	90	12.80	2.34	7.74	102.80	0.12	0.36	14.76	0.72	59.51	149.22	24.12	0.87												
		сок	200	0.80	0.00	20.20	76.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	4.00	2.80												
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05												
		Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.05	0.00	0.00	0.39	7.80	24.90	10.50	0.48												
		апельсины	100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30												
ИТОГО ОБЕД			800	30.65	14.57	95.77	691.30	0.51	82.46	54.76	2.43	189.41	422.14	188.22	11.20												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			800	30.65	14.57	95.77	691.30	0.51	82.46	54.76	2.43	189.41	422.14	188.22	11.20												

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																	
Пермь.2018г.	116	суп картофельный с макарон изд	200	2.61	2.57	16.75	100.75	0.10	7.75	1.70	1.37	29.90	66.47	24.32	1.08		
г.Новосибирск.2021	54-8г-2020	капуста тушеная	150	3.70	4.40	14.60	113.50	0.05	10.20	24.00	0.45	94.65	80.55	35.55	0.95		
г.Новосибирск.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	90	17.28	3.80	12.10	151.70	0.10	4.14	0.02	0.00	19.80	174.69	27.09	2.79		
г.Новосибирск.2021	54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.10	0.40		
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05		
		Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.05	0.00	0.00	0.39	7.80	24.90	10.50	0.48		
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21		
ИТОГО ОБЕД				800	28.84	11.80	100.68	622.95	0.40	29.29	25.72	2.81	196.45	413.71	134.36	8.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				800	28.84	11.80	100.68	622.95	0.40	29.29	25.72	2.81	196.45	413.71	134.36	8.96	

День: 5
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018	104	щи из свежей капусты с картофелем	200	1.26	3.60	4.62	56.00	0.04	9.52	0.00	1.88	29.64	36.52	16.24	0.62
Пермь, 2018		каша ячневая вязкая	150	4.89	4.99	31.12	189.00	0.09	0.00	24.00	0.91	43.96	168.76	24.46	0.91
Пермь, 2018	339	котлета из говядины	90	15.66	12.42	14.04	230.40	0.14	0.27	4.14	1.26	48.69	163.26	22.95	2.55
Пермь, 2018	484	кисель из концентрата плодового или	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	5.80	0.00	0.02
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.05	0.00	0.00	0.39	7.80	24.90	10.50	0.48
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ИТОГО ОБЕД			800	26.56	22.04	102.21	711.40	0.41	16.79	28.14	4.64	157.69	447.14	96.95	7.84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			800	26.56	22.04	102.21	711.40	0.41	16.79	28.14	4.64	157.69	447.14	96.95	7.84

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	95	борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.54	5.72	60.50	0.04	5.98	0.00	1.95	32.70	42.30	20.54	0.97
Пермь, 2018 г	54-5м-2020	котлета из курицы	90	17.28	3.80	12.10	151.70	0.09	8.34	0.00	2.82	17.70	71.40	29.10	0.96
Пермь, 2018 г	330	пюре из гороха с маслом	150	16.09	3.66	29.05	213.66	0.34	0.00	0.00	0.44	69.59	159.95	63.73	5.04
Новосибирск, 2021	54-13хн-2020	напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.30	0.01	80.00	0.00	0.80	11.90	3.20	3.20	0.61
		Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.05	0.00	0.00	0.39	7.80	24.90	10.50	0.48
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
		ИТОГО ОБЕД	800	40.16	12.23	99.50	667.16	0.62	101.32	0.00	6.60	163.89	349.65	149.87	11.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
			800	40.16	12.23	99.50	667.16	0.62	101.32	0.00	6.60	163.89	349.65	149.87	11.32

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe											
обед																										
Пермь, 2018 г	101	рассольник домашний	200	1.56	4.60	10.76	85.80	0.08	7.90	0.00	1.88	20.40	49.00	20.40	0.78											
Новосибирск, 2021	54-г-2020	макаронны отварные	150	5.40	4.90	32.80	196.80	0.01	0.02	11.48	0.12	9.38	6.43	2.17	0.23											
Ижевск, 2013г	177	гуляш из отварного мяса	90	11.34	1.35	5.13	78.30	0.24	1.73	0.00	0.00	33.08	263.36	35.31	3.15											
Пермь, 2018	484	кисель из концентрата	200	0.00	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	5.80	0.00	0.02											
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05											
		Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.05	0.00	0.00	0.39	7.80	24.90	111.20	0.48											
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21											
ИТОГО ОБЕД			800	23.05	11.88	101.12	596.90	0.47	16.65	11.48	2.59	98.26	397.39	191.88	7.92											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																										
			800	23.05	11.88	101.12	596.90	0.47	16.65	11.48	2.59	98.26	397.39	191.88	7.92											

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ОБЕД																	
Новосибирск, 2021	54-6с-2020	суп картофельный с клецками	200	4.62	3.28	11.40	93.54	0.21	0.40	16.00	0.24	37.40	75.84	29.40	2.15		
Пермь, 2018г	377	шюре картофельное	150	3.15	6.00	9.15	102.00	0.12	3.75	29.85	0.15	38.25	77.25	24.60	0.87		
Новосибирск, 2021	54-3р-2020	котлета рыбная (минтай)	90	12.80	2.34	7.74	102.80	0.12	0.36	14.76	0.72	59.51	149.22	24.12	0.87		
		сок яблочный	200	0.80	0.00	20.20	76.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	4.00	2.80		
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05		
		Хлеб пшеничный	30	3.40	0.40	22.10	105.50	0.05	0.00	0.00	0.39	7.80	24.90	10.50	0.48		
		апельсины	100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30		
ИТОГО ОБЕД			800	27.74	12.58	91.41	584.04	0.62	68.51	60.61	1.50	199.06	387.11	119.42	8.52		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			800	27.74	12.58	91.41	584.04	0.62	68.51	60.61	1.50	199.06	387.11	119.42	8.52		

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe											
ОБЕД																										
Пермь, 2018г	104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.26	3.60	4.62	56.00	0.04	9.52	0.00	1.88	29.64	36.52	16.24	0.62											
Пермь, 2018г	330	плов из отварной говядины	220	15.84	16.37	37.14	359.04	0.05	0.18	0.00	4.49	19.45	186.47	46.55	1.72											
г.Новосибирск, 2021г	54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.10	0.40											
		хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05											
		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.05	0.00	0.00	0.39	7.80	24.90	10.50	0.48											
		яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21											
ИТОГО ОБЕД			780	22.35	21.00	98.99	672.04	0.24	16.90	0.00	7.36	101.19	314.99	110.19	6.48											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			780	22.35	21.00	98.99	672.04	0.24	16.90	0.00	7.36	101.19	314.99	110.19	6.48											

День: 10
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
																В
ОБЕД																
Пермь, 2018г	100	рассольник ленинградский	200	1.50	4.08	10.58	85.00	0.70	5.56	0.00	1.88	11.80	47.60	19.40	0.64	
Пермь, 2018г	328	жаркое по-домашнему	220	22.40	23.50	14.00	357.00	0.14	3.90	0.00	3.70	27.20	264.70	47.90	3.92	
г.Новосибирск, 2021г	54-4-хн-2020	компот из изюма	200	0.40	0.10	18.40	75.80	0.01	80.00	0.00	0.80	11.90	3.20	3.20	0.61	
		хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05	
		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	0.05	0.00	0.00	0.39	7.80	24.90	10.50	0.48	
		бананы	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	20.00	0.00	8.00	0.00	42.00	0.63	
ИТОГО ОБЕД				780	30.15	28.81	91.61	745.80	0.90	99.46	20.00	6.77	74.80	377.30	136.80	7.33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				780	30.15	28.81	91.61	745.80	0.90	99.46	20.00	6.77	74.80	377.30	136.80	7.33