

Рассмотрено и принято
на Совете родителей
« 30» августа 2024г.
Протокол № 3



Примерное 10 – дневное меню

для организации питания обучающихся

7 до 11 лет

в МБОУ Бачкеевской начальной общеобразовательной школе

(осень - зима)

Бачкеево, 2024 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 11.20 до 11.40

3. Кратность питания: 1

4. Возраст: 7-11 лет.

5. Сезонность: **осень - зима**

6. Количество учащихся в МБОУ Бачкеевская НОШ – 12 человек.

7. Охват горячим питанием учащихся составляет 100 процентов или 12 человек.

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

8.1 Дети из начальных классов с 1 по 3 класс в количестве 9 человек (обед) на сумму 75 рубля 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, рецептов 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	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																
Новосибирск, 2021г	54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем	200	4.46	4.48	9.80	96.32	0.03	6.76	134.60	1.95	33.60	42.60	19.20	22.60	
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	53-19з-2020	масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.10	66.10	0.00	0.00	45.00		2.40	3.00	0.00	0.02	
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 пшеничный	45	3.47	2.03	24.03	114.30	0.08	0.00	0.00	0.59	11.70	37.35	15.75	0.72	
		Хлеб дарницкий	55	3.80	0.66	23.32	117.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	67.65	25.30	1.93	
		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			850	25.68	26.41	116.21	793.32	0.28	15.22	218.00	4.31	178.35	457.38	123.56	30.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																
			850	25.68	26.41	116.21	793.32	0.28	15.22	218.00	4.31	178.35	457.38	123.56	30.34	

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД															
Новосибирск, 2021	54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке	10	2.30	2.93	0.00	35.83	0.01	0.07	26.00		88.00	50.00	3.67	0.10
Ижевск, 2013г.	63	пуштыгешыд (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	макароны 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, 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
Новосибирск, 2021	54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0.05	0.00	19.80	81.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.10	0.40
		хлеб пшеничный	45	3.47	2.03	27.39	114.30	0.08	0.00	0.00	0.59	11.70	37.35	15.75	0.72
		Хлеб дарницкий	55	3.80	0.66	23.32	117.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	67.65	25.30	1.93
		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			850	29.56	26.12	126.23	811.92	0.27	18.82	94.08	2.61	239.73	314.25	117.29	9.26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			850	29.56	26.12	126.23	811.92	0.27	18.82	94.08	2.61	239.73	314.25	117.29	9.26

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		В ₁	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	
Новосибирск, 2021	54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.30	36.00	233.70	0.21	0.00	19.20	0.42	15.00	181.00	120.00	4.04	
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	0.20	0.60	22.20	76.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	4.00	2.80	
		Хлеб пшеничный	45	3.47	2.03	24.03	114.30	0.08	0.00	0.00	0.59	11.70	37.35	15.75	0.72	
Новосибирск, 2021	53-19з-2020	масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.10	66.10	0.00	0.00	45.00		2.40	3.00	0.00	0.02	
		Хлеб дарницкий	55	3.80	0.66	23.32	117.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	67.65	25.30	1.93	
		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			850	35.67	24.93	143.79	917.60	0.55	82.46	94.96	2.63	203.36	515.04	236.27	13.38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			850	35.67	24.93	143.79	917.60	0.55	82.46	94.96	2.63	203.36	515.04	236.27	13.38	

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	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
Новосибирск.2021	53-19з-2020	масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.10	66.10	0.00	0.00	45.00		2.40	3.00	0.00	0.02
Новосибирск.2021	54-7с-2020	суп картофельный с макарон изд	200	12.90	2.78	18.50	119.60	0.08	6.88	97.60	1.37	13.80	54.60	20.80	0.86
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 пшеничный	45	3.47	2.03	24.03	114.30	0.08	0.00	0.00	0.59	11.70	37.35	15.75	0.72
		Хлеб ларникский	55	3.80	0.66	23.32	117.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	67.65	25.30	0.93
		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				850	42.65	21.07	803.90	0.36	81.42	166.62	2.81	211.30	460.04	151.59	6.97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				850	42.65	21.07	803.90	0.36	81.42	166.62	2.81	211.30	460.04	151.59	6.97

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД															
Новосибирск, 2021	54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.93	0	35.83	0.01	0.07	26		88	50	3.67	0.1
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	208	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
Новосибирск, 2021	54-4хн-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 пшеничный	45	3.47	2.03	24.03	114.30	0.08	0.00	0.00	0.59	11.70	37.35	15.75	0.72
		хлеб дарницкий	55	3.80	0.66	23.32	117.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	67.65	25.30	1.93
		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			850	32.18	27.13	125.33	863.03	0.40	96.86	54.14	5.64	264.84	537.74	120.57	9.65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
			850	32.18	27.13	125.33	863.03	0.40	96.86	54.14	5.64	264.84	537.74	120.57	9.65

День: 6
 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																
Новосибирск, 2021	95	борщ с капустой и картофелем	200	4.46	4.48	9.80	96.32	0.30	6.76	134.60	1.95	33.60	42.60	19.20	0.87	
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	45	3.47	2.03	24.03	114.30	0.08	0.00	0.00	0.59	11.70	37.35	15.75	0.72	
Новосибирск, 2021	53-19з-2020	масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.10	66.10	0.00	0.00	45.00		2.40	3.00	0.00	0.02	
		Хлеб дарницкий	55	3.80	0.66	23.32	117.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	67.65	25.30	1.93	
		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			850	46.70	22.23	121.70	865.08	0.86	155.10	179.60	6.60	195.74	408.15	169.28	10.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																
			850	46.70	22.23	121.70	865.08	0.86	155.10	179.60	6.60	195.74	408.15	169.28	10.45	

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	54-1г-2020	макароны 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	
Новосибирск, 2021	54-2м-2020	гуляш из говядины	90	15.20	14.70	3.60	208.80	0.03	1.28	22.96	0.00	13.50	149.60	21.40	2.23	
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 пшеничный	45	3.47	2.03	24.03	114.30	0.08	0.00	0.00	0.59	11.70	37.35	15.75	0.72	
Новосибирск, 2021	54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	10	2.30	2.93	0.00	35.83	0.01	0.07	26.00	0.00	88.00	50.00	3.67	0.10	
		Хлеб дарницкий	55	3.80	0.66	23.32	117.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	67.65	25.30	1.93	
		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			850	32.63	30.22	124.11	884.23	0.25	16.47	60.44	3.19	194.03	390.23	111.79	8.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			850	32.63	30.22	124.11	884.23	0.25	16.47	60.44	3.19	194.03	390.23	111.79	8.60	

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		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	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	пюре картофельное	150	3.15	6.00	9.15	138.00	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	0.20	0.60	22.20	76.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	4.00	2.80
Новосибирск, 2021	53-19з-2020	масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.10	66.10	0.00	0.00	45.00		2.40	3.00	0.00	0.02
		Хлеб пшеничный	45	3.47	2.03	24.03	114.30	0.08	0.00	0.00	0.59	11.70	37.35	15.75	0.72
		Хлеб дарницкий	55	3.80	0.66	23.32	117.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	67.65	25.30	1.93
		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				850	29.04	22.31	748.44	0.59	68.51	105.61	1.70	212.11	433.31	136.17	9.66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				850	29.04	22.31	748.44	0.59	68.51	105.61	1.70	212.11	433.31	136.17	9.66

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		В ₁	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	54-1 хн-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 пшеничный	45	3.47	2.03	24.03	114.30	0.08	0.00	0.00	0.59	11.70	37.35	15.75	0.72
Новосибирск, 2021г	54-1э-2020	сыр твердых сортов	10	2.30	2.93	0.00	35.83	0.01	0.07	26.00		88.00	50.00	3.67	0.10
		хлеб дарницкий	55	3.80	0.66	23.32	117.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	67.65	25.30	1.93
		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				830	27.57	25.99	118.71	0.22	16.97	26.00	7.56	199.84	408.19	130.61	7.70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
			830	27.57	25.99	118.71	807.87	0.22	16.97	26.00	7.56	199.84	408.19	130.61	7.70

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,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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 пшеничный	45	3.47	2.03	24.03	114.30	0.08	0.00	0.00	0.59	11.70	37.35	15.75	0.72
		хлеб дарницкий	55	3.80	0.66	23.32	117.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	67.65	25.30	1.93
		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															
			820	31.97	30.77	100.13	793.80	0.96	96.46	0.00	7.17	93.55	431.50	120.55	10.03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
			820	31.97	30.77	100.13	793.80	0.96	96.46	0.00	7.17	93.55	431.50	120.55	10.03