

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Каргатинская основная общеобразовательная школа»
636150, с.Каргата, ул.Юбилейная 9, Шегарского района, Томской области
Телефон: (838247) 33-185

Электронный адрес: e-mail: KargatinskajaShkola@rambler.ru
ИНН 7016003169 КПП 701601001

Утверждаю
Директор школы
Г.В.Саякина
Ир № 11 от 28.01.2025г.



Примерное десятидневное меню
школы

Возрастная категория – Дети от 12 до 18 лет включительно.
Сезон – зимний, весенний

Каргата -2025г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Каргалинская основная общеобразовательная школа»
636150, с.Каргала, ул.Юбилейная 9, Шегарского района, Томской области
Телефон: (838247) 33-185
Электронный адрес: e-mail: Kargalinskajashkola@rambler.ru
ИНН 7016003169 КПП 701601001

Утверждаю
Директор школы
Г.В.Саяшкина

Пр № от _____ 20 г.

Примерное десятидневное меню
школа

**Возрастная категория – Дети от 12 до 18 лет включительно.
Сезон – зимний,весенний**

Каргала -2025г.

Пояснительная записка.

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе примерного десятидневного циклического меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ, сезонности, требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по двум возрастным группам учащихся (от 7 до 11 лет включительно и 12 лет и старше).

Данное циклическое меню сформировано для организации питания детей от 7 до 11 лет включительно, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Меню обеспечивает потребности в основных пищевых веществах и энергии обучающихся соответствующих возрастных групп, распределение калорийности суточного рациона, фактические массы порций соответствуют рекомендуемым – СанПиН 2.3/2.4.3590 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» а так же Методическим Рекомендациям по организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

Технологические карты по технологической (кулинарной) обработке, срокам реализации, условиям хранения, температурой подачи блюд имеются в полном объеме.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11) к СанПиН 2.3/2.4.3590 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

Способы устранения витаминной и микронутриевой недостаточности, использование микронутриентов: в меню включены продукты с содержанием йода – йодированная соль, кисломолочные продукты.

При составлении данного примерного десятидневного циклического меню был использован: *Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2017. – 544 с.*

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2011.

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2016- 640 с.

Таблица 11
к СанПиН 2.3/92.4.3590-20

Вид пищевой продукции	Масса г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса г	Вид пищевой продукции	Масса г	Вид пищевой продукции -заменитель	Масса г		
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96	Картофель	100	Капуста белокочанная	111		
		Печень говяжья	116			Капуста цветная	80		
		Мясо птицы	97			Морковь	154		
		Рыба(треска)	125			Свёкла	118		
		Творог с массовой долей жира 9%	120			Бобы(фасоль) вт.ч консервированные	33		
		Баранина 2 кат	97			Горошек зелёный	40		
		Конина 1 кат	104			Горошек зелёный консервированный	64		
		Мясо лося(с ферм)	95			Кабачки	300		
		Оленина (с ферм)	104			Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Консервы мясные	120					Соки фруктовые	133
Молоко питьевое с массовой долей жира 3.2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2.5%	100	Соки фруктово-ягодные	133				
		Молоко сгущённое (цельное и с сахаром)	40	Сухофрукты:					
		Сгущёно-варёное молоко	40	яблоки	12				
		Творог с массовой долей жира 9%	17	чернослив	17				
		Мясо говядина 1 кат	14	курага	8				
		Мясо говядина 2 кат	17	изюм	22				
		Рыба (треска)	17.5						
		Сыр	12.5						
		Яйцо куриное	22						
		Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83				
Рыба (треска)	105								
Яйцо куриное(1 шт)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31						
		Мясо говядина	26						
		Рыба треска	30						
		Молоко цельное	186						
		Сыр	20						
Рыба (треска)	100	Мясо говядина	87						
		Творог с массовой долей жира 9%	87						

Приложение 10
Таблица 1
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных в-вах

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 и старше
Белки(г\сут)	42	54	77	90
Жиры(г\сут)	47	60	79	92
Углеводы(г\сут)	203	261	335	383
Энергетическая ценность(ккал\сут)	1400	1800	2350	2720
ВитаминС(мг\сут)	45	50	60	70
Витамин В1(мг\сут)	0.8	0.9	1.2	1.4
Витамин В 2(мг\сут)	0.9	1.0	1.4	1.6
Витамин А(рет.экв.\сут)	450	500	700	900
Витамин D(мкг\сут)	10	10	10	10
Кальций(мг\сут)	800	900	1100	1200
Фосфор(мг\сут)	700	800	1100	1200
магний	80	200	250	300
железо	10	10	12	18
калий	400	600	1100	1200
йод	0.07	0.1	0.1	0.1
селен	0.0015	0.02	0.03	0.05
фтор	1.4	2.0	3.0	4.0

Таблица 3
к СанПиН 2.3/2.4 359 -20.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Тип организации	Приём пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%
Общеобразовательные организации с односменным режимом работы	завтрак	20-25%
	обед	30-35%
	полдник	10-15%

Приложение 9
Таблица 1
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

блюдо	Масса порций			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 и старше
Каша или овощное или яичное или творожное или мясное блюдо(допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска(холодное блюдо)(салат,овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо(мясное,рыбное,птица)	50-60	70-80	90-120	100-120
гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо(компот,кисель,чай,напиток кофейный,какао,сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
фрукты	95	100	100	100

Таблица 3
к СанПиН 2.3/2.4 359 -20.

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи (в граммах- не менее)

показатели	От 1 до 3 лет	От 3-до 7 лет	От 7до 12 лет	12 лет и старше
завтрак	350	400	500	550
второй завтрак	100	100	200	200
обед	450	600	700	800
полдник	200	250	300	350
ужин	400	450	500	600
второй ужин	100	150	200	200

Наименование блюда	№ карты	Масса блюда	Пищевые Вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У	К	Ca	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал	
1 день														
Каша вязкая молочная пшеничная	182	200	7.31	10.98	49.18	237.39	162.34	34.46	0.97	0.12	0.16	0.96	325.0	
Яйцо вареное	209	40	5.08	4.6	0.28	56.0	22.0	4.8	1.0	0.18	0.08		63.0	
Какао	382	200	4.07	3.54	17.57	216.34	152.22	21.34	0.48	0.056	0.19	1.59	118.6	
Фрукт(яблоко, банан,апельсин)	338	150	0.4	0.4	8.9	230.74	14.08	7.83	1.91	0.022	0.016	4.0	60.4	
Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6	
Итого:		620	14.21	15.22	90.29	726.77	366.14	75.93	4.44	0.318	0.456	6.61	639.6	
2 день														
Тефтели мясные	279	110	13.92	32.22	23.22	319.2	43.42	34.64	1.76	0.36	0.10	1.84	223.0	
Каша рассыпчатая(гречневая)	171	180	10.62	11.46	47.83	321.04	168.62	252.42	5.67	0.25	0.144		266.4	
Чай с сахаром	376	200	0.07	0.02	15.0	8.6	11.1	1.4	0.28	-	-	0.03	46.0	
Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6	
Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7	
Итого:		550	29.59	44.99	115.18	740.94	282.54	312.76	9.64	0.85	0.424	2.05	685.7	



Наименование блюда	№ карты	Масса блюда	Пищевые Вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал
3 день													
винегрет	67	100	1.4	10.04	7.29	283.0	31.2	19.52	0.82	0.04	0.03	9.63	125.1
Плов из курицы	291	250	16.94	10.46	35.73	284.74	46.34	54.04	1.97	0.10	0.13	6.02	305.33
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8
Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
Итого:		610	23.98	21.88	104.19	889.64	169.42	115.32	5.41	0.396	0.364	16.55	713.53
4 день													
Гуляш мясной	260	100	10.05	28.19	2.89	26.77	20.0	22.39	2.21	0.28	0.09	0.92	309.0
Макароны отварные	202	180	6.78	8.02	38.30	44.28	21.0	37.77	1.45	0.068	0.018	-	187.56
Кофейный напиток с молоком	379	200	17.12	8.22	0.97	334.1	15.46	45.84	0.9	0.08	0.1	0.84	100.6
Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
Итого:		540	38.93	45.72	71.29	497.25	115.86	130.3	6.49	0.668	0.388	1.94	747.46

Наименование блюда	№ карты	Масса блюда	Пищевые Вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	К	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	Ккал
5 день													
Салат из свеклы	50	100	4.57	9.38	7.19		161.7	22.98	1.28	0.05	0.04	5.77	131.9
Рыба в омлете	263	100	13.07	4.37	2.57	250.5	40.1	26.0	0.99	0.06	0.08	0.17	127.5
Картофельное пюре	128	180	3.9	11.53	22.17	801.6	52.48	35.42	1.98	0.18	0.15	22.42	217.8
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8
Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
Итого:		610	27.18	26.66	93.1	1374	346.16	126.16	6.87	0.546	0.294	29.26	760.3
6 день													
Каша молочная рисовая	175	200	7.31	10.98	49.18	191.65	162.34	34.46	0.97	0.06	0.015	0.96	325.0
Пирог с капустой	406	50	3.04	1.42	18.2	60.71	12.67	12.53	0.59	0.09	0.07	1.19	98.0
Фрукты(яблоко/банан/апельсин)	338	100	0.4	0.4	8.9	230.74	14.08	7.83	1.91	0.022	0.016	4.0	40.3
Какао	382	200	4.07	3.54	17.57	216.34	152.22	21.34	0.48	0.056	0.19	1.59	118.6
Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
Итого:		580	17.25	16.64	108.49	741.74	378.81	88.46	5.03	0.348	0.381	7.8	654.5

Наименование блюда	№ карты	Масса блюда	Пищевые Вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	К	Ca	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал
7 день													
Гуляш из курицы	290	100	25.84	14.5	7.69	330.38	21.0	37.77	1.45	0.15	0.29	0.05	259.01
Каша рассыпчатая(гречневая)	171	180	10.62	11.46	47.83	321.04	168.62	252.42	5.67	0.25	0.144		266.4
Чай с сахаром	376	200	0.07	0.02	15.0	8.6	11.1	1.4	0.28	-	-	0.03	46.0
Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
Итого:		540	41.51	26.92	99.65	752.12	260.12	315.89	9.33	0.64	0.326	0.26	721.71
8 день													
Салат из моркови с яблоком	59	100	1.53	0.24	20.30	36.19	39.8	53.35	1.26			3.15	89.6
Котлета домашняя, масло сливочное	271	100	11.28	21.60	8.62	148.0	16.28	16.54	110.02	0.08	0.05	0.1	280.0
Макаронные изделия отварные	203	180	6.78	8.02	38.30	44.28	21.0	37.77	1.45	0.068	0.018	-	187.56
Чай с сахаром	376	200	0.07	0.02	15.0	8.6	11.1	1.4	0.28	-	-	0.03	46.0
Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06 2	72.6
Итого:		610	39.84	36.38	61.41	1227.8	198.72	144.26	7.89	0.5	0.43	27.54	652.7

Наименование блюда	№ карты	Масса блюда	Пищевые Вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У	К	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	Ккал	
9 день														
Шницель рыбный натуральный	235	100	13.84	15.34	9.14		71.38	38.7	3.08			4.1	184.0	
Картофельное пюре	128	180	3.9	11.53	22.17	801.6	52.48	35.42	1.98	0.18	0.15	22.42	217.8	
Кофейный напиток с молоком	379	200	17.12	8.22	0.97	334.1	15.46	45.84	0.9	0.08	0.1	0.84	100.6	
Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6	
Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7	
Итого:		540	39.84	36.38	61.41	1227.8	198.72	144.26	7.89	0.5	0.43	27.54	652.7	
10 день														
Икра кабачковая	5	60	0.57	2.67	2.31	219.1	54.55	10.86	0.44	0.02	0.02	2.80	35.7	
Птица тушеная с овощами	319	250	10.38	7.4	18.84	687.7	45.25	4.19	1.65	0.012	0.014	5.13	234.0	
Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8	
Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6	
Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7	
Итого:		570	16.59	11.45	82.32	1228.7	191.68	56.81	4.71	0.288	0.238	8.83	552.8	

	Суммарный объём блюд	Пищевые Вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Энергетическая Ценность Ккал
		Б	Ж	У	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	
1 день	620	14.21	15.22	90.29	726.77	366.14	75.93	4.44	0.318	0.456	6.61	639.6
2 день	550	29.59	44.99	115.18	740.94	282.54	312.76	9.64	0.85	0.424	2.05	685.7
3 день	610	23.98	21.88	104.19	889.64	169.42	115.32	5.41	0.396	0.364	16.55	713.53
4 день	540	38.93	45.72	71.29	497.25	115.86	130.3	6.49	0.668	0.388	1.94	747.46
5 день	610	27.18	26.66	93.1	1374	346.16	126.16	6.87	0.546	0.294	29.26	760.3
6 день	580	17.25	16.64	108.49	741.74	378.81	88.46	5.03	0.348	0.381	7.8	654.5
7 день	540	41.51	26.92	99.65	752.12	260.12	315.89	9.33	0.64	0.326	0.26	721.71
8 день	610	39.84	36.38	61.41	1227.8	198.72	144.26	7.89	0.5	0.43	27.54	652.7
9 день	540	39.84	36.38	61.41	1227.8	198.72	144.26	7.89	0.5	0.43	27.54	652.7
10 день	570	16.59	11.45	82.32	1228.7	191.68	56.81	4.71	0.288	0.238	8.83	552.8
Итого:	5770//577											6781//678.1

Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		Итого за 10 дней г	На день г
Сметана											10		
Какао Коф.напиток	5			3		3			5		1.2	16	1.6
Чай		1					1	1			1	3	0.3
Сахар	25	15	15	20	15	28	15	33	20	15	45	201	20.1
Сухофрукты			24		24					24	20	72	7.2
Фрукты свежие	120					120		36			185	276	27.6
Сок фруктовый											200		
Хлеб пшеничный ржаной	30	30\30	30\30	30\30	30\30	30	30\30	30	30\30	30\30	200\120	300\210	
соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	50	5
яйцо	40	4		4	20	4		4				76	7.6
дрожжи						1						1	
Кондитерские изделия													
Мука пшеничная		6		5	5	32			6	6		60	

Составил: Начальник хоз.отдела Ю.М. Корнякова

Примечание : Возможность замены : 2 день гречка на рис,перловка,

7 день перловка на рис, гречка

В меню возможны дополнения: фрукты, овощи, йогурты.