

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Жемчужненская СШ № 1  
\_\_\_\_\_  
Е.С. Докучаева  
Приказ от 09.01.2025г. № 2-о

**ОСНОВНОЕ**  
**(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**МБОУ ЖЕМЧУЖНЕНСКАЯ СШ № 1**  
**7-11 ЛЕТ**  
**Осенне-зимний период**  
**2024-2025 учебный год**  
**(за счет бюджетных ассигнований)**

п. Колодезный

2025 г.

**Пояснительная записка  
Основного (организованного) меню для обучающихся 7 – 11 лет  
Осеннее - зимний период  
МБОУ Жемчужненской СШ №1**

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.

Для организации питания в МБОУ Жемчужненской СШ №1 разработано Основное (организованное) меню на осенне-зимний период для возраста от 7 до 11 лет.

Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации одноразового питания - завтрак.

Основное (организованное) меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке Основного (организованного) меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

В Основном (организованном) меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом возраста обучающихся.

Основное (организованное) меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдаётся свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В Основном (организованном) меню **отсутствует** повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В примерном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак - 25 %.

**Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах  $\pm 5$  %, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.**

В рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба и сыр включены 1 раз в 7 дней.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка.

В качестве закуски используется салат из огурцов, помидоров, свежей капусты, моркови и т.д.

Основное (организованное) меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной учебной недели, расчет недель и дней в примерном меню ведется от начала учебного периода.

**Основное (организованное) меню составлено на основании сборника рецептов:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 197
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
4. Продукты промышленного производства, 2020
5. Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организаций горячих завтраков и обедов обучающимися 1-4-х классов общеобразовательных организаций.

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет  
 Неделя: первая  
 День: первый

| Завтрак | № ТК | Меню                     | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|--------------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                          |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 37   | Макароны отварные        | 150                | 5,3                    | 5,5          | 32,7         | 202,0                          |
|         | 42   | Курица в соусе с томатом | 100                | 11,3                   | 11,26        | 3,42         | 160,0                          |
|         | 57   | Чай с сахаром            | 200                | 0,08                   | 0,01         | 10,99        | 56,85                          |
|         | 41   | Йогурт                   | 100                | 2,5                    | 2,5          | 17,0         | 106,0                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный           | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,20        | 93,86                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>             | <b>590</b>         | <b>21,88</b>           | <b>19,60</b> | <b>84,31</b> | <b>618,71</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет  
 Неделя: первая  
 День: второй

| Завтрак | № ТК | Меню                        | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |             | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|-----------------------------|--------------------|------------------------|--------------|-------------|--------------------------------|
|         |      |                             |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы    |                                |
|         | 30   | Рагу из курицы              | 200                | 21,0                   | 7,0          | 17,50       | 217,40                         |
|         | 48   | Салат «Весна»               | 80                 | 3,1                    | 6,90         | 4,30        | 91,00                          |
|         | 62   | Компот из смеси сухофруктов | 200                | 0,59                   | 0,0          | 28,22       | 116,00                         |
|         | 64   | Хлеб пшеничный              | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,20       | 93,86                          |
|         | 53   | Масло сливочное (порциями)  | 10                 | 0,06                   | 7,26         | 0,08        | 63,89                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>                | <b>530</b>         | <b>27,45</b>           | <b>21,49</b> | <b>70,3</b> | <b>582,15</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет  
 Неделя: первая  
 День: третий

| Завтрак | № ТК | Меню                       | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |             |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|----------------------------|--------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                            |                    | Белки                  | Жиры        | Углевод<br>ы |                                |
|         | 36   | Каша гречневая рассыпчатая | 150                | 6,68                   | 4,61        | 4,83         | 255,33                         |
|         | 34   | Биточки куриные            | 100                | 2,36                   | 2,50        | 8,18         | 143,38                         |
|         | 45   | Соус томатный              | 25                 | 0,5                    | 2,3         | 3,0          | 35,0                           |
|         | 57   | Чай с сахаром              | 200                | 0,08                   | 0,01        | 10,99        | 56,85                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный             | 40                 | 2,7                    | 0,33        | 20,20        | 93,86                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>               | <b>515</b>         | <b>12,32</b>           | <b>9,74</b> | <b>47,2</b>  | <b>584,42</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет  
 Неделя: первая  
 День: четвертый

| Завтрак | № ТК | Меню                   | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |             | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|------------------------|--------------------|------------------------|--------------|-------------|--------------------------------|
|         |      |                        |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы    |                                |
|         | 39   | Картофельное пюре      | 150                | 3,10                   | 6,0          | 19,7        | 145,8                          |
|         | 33   | Рыба «Аппетитная»      | 100                | 24,50                  | 29,0         | 16,80       | 322,90                         |
|         | 57   | Чай витаминизированный | 200                | 0,10                   | 0,0          | 15,0        | 60,30                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный         | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,20       | 93,86                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>           | <b>500</b>         | <b>30,4</b>            | <b>35,33</b> | <b>71,7</b> | <b>622,86</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет  
 Неделя: первая  
 День: пятый

| Завтрак | № ТК         | Меню           | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |             |               | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|--------------|----------------|--------------------|------------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
|         |              |                |                    | Белки                  | Жиры        | Углеводы      |                                |
|         | 28           | Плов           | 200                | 27,30                  | 8,10        | 33,20         | 314,60                         |
|         | 57           | Чай с сахаром  | 200                | 0,08                   | 0,01        | 10,99         | 56,85                          |
|         | 70           | Зефир          | 60                 | 0,48                   | 0,06        | 39,35         | 195,60                         |
|         | 64           | Хлеб пшеничный | 40                 | 2,7                    | 0,33        | 20,20         | 93,86                          |
|         | <b>ИТОГО</b> |                | <b>500</b>         | <b>30,56</b>           | <b>8,50</b> | <b>103,74</b> | <b>660,91</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет  
 Неделя: вторая  
 День: первый

| Завтрак | № ТК         | Меню                        | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|--------------|-----------------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |              |                             |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 36           | Каша гречневая рассыпчатая  | 150                | 6,68                   | 4,61         | 4,83         | 255,33                         |
|         | 27           | Котлеты куриные             | 100                | 2,36                   | 2,5          | 8,18         | 143,38                         |
|         | 61           | Напиток из плодов шиповника | 200                | 0,6                    | 0,3          | 27,0         | 111,0                          |
|         | 64           | Хлеб пшеничный              | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,2         | 93,86                          |
|         | 46           | Соус сметанный              | 50                 | 0,75                   | 1,68         | 1,7          | 47,60                          |
|         | <b>ИТОГО</b> |                             | <b>540</b>         | <b>25,13</b>           | <b>17,32</b> | <b>61,74</b> | <b>690,79</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет  
 Неделя: вторая  
 День: второй

| Завтрак | № ТК | Меню                  | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|-----------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                       |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 32   | Жаркое по - домашнему | 230                | 7,99                   | 5,04         | 0,42         | 344,95                         |
|         | 58   | Чай с лимоном         | 200                | 0,48                   | 0,10         | 12,27        | 59,16                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный        | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,20        | 93,86                          |
|         | 54   | Сыр (порциями)        | 30                 | 7,0                    | 8,80         | 0,0          | 107,5                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>          | <b>500</b>         | <b>18,17</b>           | <b>14,27</b> | <b>32,89</b> | <b>605,47</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет  
 Неделя: вторая  
 День: третий

| Завтрак | № ТК | Меню                            | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|---------------------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                                 |                    | Белки                  | Жиры         | Углевод<br>ы |                                |
|         | 37   | Макароны отварные               | 150                | 5,30                   | 5,5          | 32,70        | 202,0                          |
|         | 35   | Курица тушеная с морковью       | 100                | 14,1                   | 6,3          | 4,4          | 131,3                          |
|         | 46   | Соус сметанный                  | 50                 | 0,75                   | 1,68         | 1,70         | 47,60                          |
|         | 60   | Сок овощной фруктовый и ягодный | 200                | 0,6                    | 0,0          | 33,0         | 136,0                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный                  | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,2         | 93,86                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>                    | <b>540</b>         | <b>24,55</b>           | <b>11,81</b> | <b>84,80</b> | <b>569,76</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет  
 Неделя: вторая  
 День: четвертый

| Завтрак | № ТК | Меню                      | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|---------------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                           |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 56   | Какао с молоком сгущенным | 200                | 3,50                   | 3,3          | 22,3         | 133,4                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный            | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,20        | 93,86                          |
|         | 39   | Картофельное пюре         | 150                | 3,1                    | 6,0          | 19,7         | 145,8                          |
|         | 29   | Рыба припущенная          | 100                | 25,2                   | 12,8         | 2,0          | 224,0                          |
|         | 50   | Огурец нарезка            | 60                 | 1,2                    | 2,8          | 5,4          | 52,0                           |
|         |      | <b>ИТОГО</b>              | <b>550</b>         | <b>35,10</b>           | <b>22,63</b> | <b>63,50</b> | <b>595,96</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 7 – 11 лет  
 Неделя: вторая  
 День: пятый

| Завтрак | № ТК  | Меню                       | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|-------|----------------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |       |                            |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 26    | Гуляш                      | 100                | 2,36                   | 2,50         | 8,18         | 143,38                         |
|         | 36    | Каша гречневая рассыпчатая | 150                | 6,68                   | 4,61         | 4,83         | 255,33                         |
|         | 59    | Какао с молоком            | 200                | 3,35                   | 3,52         | 20,13        | 141,36                         |
|         | 3\1-ф | Яблоко маленькое           | 100                | 0,5                    | 0,5          | 12,7         | 57,7                           |
|         | 64    | Хлеб пшеничный             | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,2         | 93,86                          |
|         |       | <b>ИТОГО</b>               | <b>590</b>         | <b>15,59</b>           | <b>11,43</b> | <b>61,21</b> | <b>691,63</b>                  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908452

Владелец Докучаева Елена Сергеевна

Действителен с 12.10.2024 по 12.10.2025