

Утверждаю:
Директор МБОУ
Жемчужненская СШ № 1
_____ Е.С. Докучаева

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ
МБОУ ЖЕМЧУЖНЕНСКАЯ СШ № 1
7-11 ЛЕТ
Осенне-зимний период
2025-2026 учебный год

п. Колодезный

2025 г.

Пояснительная записка
Индивидуального меню для обучающихся 7 – 11 лет ГПД
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 индивидуальное меню на осенне-зимний период для возраста 7-11 лет (категория ОБЗ).

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

Индивидуальное меню на период 14 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

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

В индивидуальном 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.

Индивидуальное 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 индивидуальном 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 отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В индивидуальном меню **отсутствует** повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В индивидуальном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак - 25 %, обед – 35%.

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ± 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 и сладкое блюдо.

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

Индивидуальное меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной учебной недели, расчет недель и дней в индивидуальном меню ведется от начала учебного периода.

Индивидуальное 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

Обед	17	Суп картофельный	200	3,9	7,6	14,8	145,00
	36	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33
	42	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,26	3,42	160,00
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	Итого:		690	24,41	31,03	48,66	685,65

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

Обед	20	Суп-лапша домашняя	200	2,3	3,5	10,5	294,5
	34	Биточки куриные	100	2,36	2,50	8,18	143,38
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	37	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
	ИТОГО		690	12,49	19,06	76,99	765,2

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

Обед	21	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	196,4
	31	Тефтели полуфабрикаты	100	4,00	10,57	13,58	176,62
	39	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
		Итого:	690	11,37	26,4	70,32	644,14

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

Обед	24	Свекольник	200\8	1,78	4,5	10,78	309,9
	40	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
	33	Рыба «Аппетитная»	100	24,5	29,0	16,8	427,0
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
			ИТОГО	698	64,81	46,46	89,59

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

Обед	23	Суп с клецками	200	4,62	3,34	11,4	217,36
	36	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33
	44	Шницель	100	17,3	7,5	8,7	174,40
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	ИТОГО			690	31,13	23,01	50,54

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

Обед	17	Суп картофельный	200	3,9	7,6	14,8	145,0
	37	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
	31	Тефтели полуфабрикаты	100	4,00	10,57	13,58	176,62
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
ИТОГО			690	15,73	31,23	86,69	698,94

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя: вторая

День: второй

Обед	22	Суп «Уха»	200	7,1	3,5	12,5	133,80
	34	Биточки куриные	100	2,36	2,50	8,18	143,38
	39	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
		ИТОГО	690	15,09	19,59	65,99	548,3

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя: вторая

День: третий

Обед	18	Борщ	200	4,7	6,1	10,1	114,26
	35	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,30
	36	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
		ИТОГО	690	28,01	24,57	44,94	626,21

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

Обед	23	Суп с клецками	200	4,62	3,34	11,4	217,36
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
	40	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
	29	Рыба припущенная	80	25,2	12,8	2,0	224,0
		ИТОГО	670	35,95	29,1	75,41	775,38

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

Обед	16	Щи из свежей капусты	200/10	1,7	4,5	10,0	299,50
	26	Гуляш	100	2,36	2,50	8,18	143,38
	37	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	66	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	68,47
		ИТОГО	700	11,89	20,06	76,49	770,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908452

Владелец Докучаева Елена Сергеевна

Действителен с 12.10.2024 по 12.10.2025