

Утверждаю:
Директора МБОУ
Жемчужненская СШ № 1

Е.С. Докучаева
Приказ от 21.08.2025г. № 142-о

ОСНОВНОЕ
(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
МБОУ ЖЕМЧУЖНЕНСКАЯ СШ № 1
12 ЛЕТ И СТАРШЕ
Осенне-зимний период
2025-2026 учебный год
(за счет бюджетных ассигнований)

п. Колодезный

2025 г.

Пояснительная записка
Основного (организованного) меню для обучающихся 12 лет и старше
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 12 лет и старше.

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 рецепты используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. 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 закуска, горячего блюда и горячего напитка.

В качестве закуска используется нарезка из огурцов, помидоров, салат из свежей капусты 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: 12 лет и старше
 Неделя: первая
 День: первый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	37	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	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
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,20	93,86
	52	Салат «Лето»	100	0,7	7,4	2,9	81,0
		ИТОГО	640	19,58	26,2	86,11	670,01

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Неделя: первая
 День: второй

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	30	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,8
	48	Салат « Весна»	100	4,2	9,2	5,7	122,0
	62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,0	28,22	116,0
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,2	93,86
		ИТОГО	590	33,69	18,33	76,02	603,66

Сезон: осень – зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: первая
День: третий

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	36	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,02	5,53	50,19	290,79
	34	Биточки куриные	100	2,62	2,78	9,09	159,31
	45	Соус томатный	35	0,7	3,1	4,2	49,0
	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
		ИТОГО	575	14,12	11,75	94,67	649,81

Сезон: осень – зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: первая
День: четвертый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	39	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	33	Рыба « Аппетитная»	150	28,3	37,6	8,06	484,3
	57	Чай витаминизированный	200	0,10	0,0	15,0	60,30
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,2	93,86
		ИТОГО	590	35,2	46,03	69,66	832,86

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Неделя: первая
 День: пятый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	28	Плов	250	34,0	10,1	41,5	393,4
	70	Зефир	60	0,48	0,06	39,35	195,60
	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
	ИТОГО		550	37,26	10,5	112,04	739,71

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Неделя: вторая
 День: первый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	36	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5
	27	Котлеты куриные	100	14,40	10,40	8,01	183,0
	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
	53	Масло сливочное (порциями)	10	0,7	7,24	0,08	64,80
	ИТОГО		550	29,4	27,57	103,19	771,16

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Неделя: вторая
 День: второй

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	32	Жаркое по -домашнему	280	12,16	7,35	0,51	407,76
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,2	93,86
	57	Чай с сахаром	200,	0,48	0,10	12,27	59,16
	67	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2
		ИТОГО	580,0	19,84	13,66	77,62	810,22

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Неделя: вторая
 День: третий

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	37	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	35	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	46	Соус сметанный	50	0,75	1,68	1,7	47,6
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,2	93,86

	3-ф	Яблоко большое	150	0,6	0,6	13,5	60,6
		ИТОГО	740	23,03	16,12	99,39	668,51

Сезон: осень – зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: вторая
День: четвертый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	57	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,2	93,86
	39	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	29	Рыба припущенная	100	25,2	12,8	2,0	224,00
	53	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,24	0,08	64,80
		ИТОГО	570	32,15	28,48	59,67	633,91

Сезон: осень – зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
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	200	8,02	5,53	50,19	290,79
	3\1-ф	Яблоко маленькое	100	0,5	0,5	12,7	57,70
	59	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36
	64	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,2	93,86
		ИТОГО	610,0	16,93	12,38	111,4	727,09

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908452

Владелец Докучаева Елена Сергеевна

Действителен с 12.10.2024 по 12.10.2025