

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Аргадинская средняя
общеобразовательная школа
им. А. Б. Будаина»



Нютагай засагай бюджетэй
юрэнхы болбосоролой
эмхи зургаан «Аргатын
А.Б. Будаинай нэрэмжэтэ юрэнхы
болбосоролой дунда хургуули»

671634, Республика Бурятия, Курумканский район, улус Аргада,
улица Ленина 14. тел./факс: 8(30149) 93631, тел. 8(30149)93638

671634, Буриад Улас, Хурамхаанай аймаг, Аргата улас,
Ленинэй гудамжа, 14. утас./факс: 8(30149) 93631, утас. 8(30149)93638



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «
Аргадинская средняя общеобразовательная школа им
А.Б.Будаина»**

**12-дневное меню одноразового питания (обед) для 1-4 классов,
согласно нормам СанПиН 2.3/2.4.3590, обучающихся, получающих
начальное общее образование**

Возрастная категория - 7-12 лет

Используемые источники:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Гигиена детей и подростков. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. М., 2021
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания // под ред. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: Издательство «Арий», 2015
3. СП 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
4. МР 2.3.6.0233-21 Методические рекомендации к организации общественного питания населения
5. МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций
6. Химический состав пищевых продуктов: справочник // под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт. 2002
7. https://health-diet.ru/base_of_food/sostav

Распределение суточной потребности по приемам пищи
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Распределение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	20	15,4	15,8	67	470
II завтрак	5	3,85	3,95	16,75	117,5
Обед	35	26,95	27,65	117,25	822,5
Полдник	15	11,55	11,85	50,25	352,5
Ужин	25	19,25	19,75	83,75	587,5
Итого за день		77	79	335	2350

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-12 лет

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Понедельник						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,1	6,2	21,7	168,3	187
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	7,5	38,5	180,2	54-1г
	Тефтели мясные	100	11,7	9,1	14,9	215,4	54-8м
	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6	54-21гн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТК
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК
	Итого обед	760	26,44	27,72	116,06	816,30	
День 2	Вторник						
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2	10,2	18,4	170,6	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	54-4г
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13,4	213,7	54-4м
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТК
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	ТК
	Итого обед	760	24,96	27,52	114,46	798,70	
День 3	Среда						
	Суп Рассольник Ленинградский	200	2,6	10,4	27,6	203,6	54-3с
	Картофельное пюре	150	4,8	5,2	29,1	175,7	54-11г
	Мясо тушеное с овощами	100	14,7	10,3	21,7	211,7	587
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	107,74	54-4гн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТК
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	ТК
	Итого обед	760	26,50	27,86	114,92	808,54	
День 4	четверг						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,8	11,6	20,8	170,6	54-8с
	Рис отварной	150	2,75	5,15	25,75	211,5	54-6г
	Котлета рыбная	100	14,34	10,31	13,5	189,4	54-1р
	Чай с лимоном	180	0,6	0	26,7	104,8	1008
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТК
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	ТК
	Итого обед	760	26,13	27,68	110,71	790,10	
День 5	Пятница						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,8	10,8	28,6	190,4	54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	54-4г
	Гуляш из отварного мяса	100	13,2	5,4	13,7	197,3	54-2м
	Чай с сахаром	180	0,18	0	24,6	97,6	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТК
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК
	Итого обед	760	26,32	22,02	112,26	750,60	
День 6	Суббота						
	Суп крестьянский с крупой перловой	200	3,2	9,4	24,6	160,1	54-10с
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	7,5	38,5	180,2	54-1г
	Бефстроганов	100	16,7	9,86	35,97	264,42	54-1м
	Кисель из сока ягоды	180	0,5	0	32,33	159,2	359
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТТК
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТК

<i>Итого обед</i>		760	24,90	27,66	114,56	798,5	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7	Понедельник						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,8	11,6	20,8	170,6	54-8с
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	7,5	38,5	180,2	54-1г
	Фрикадельки в соусе	100	7,9	3,8	15,6	212,7	620
	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6	54-21гн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТТК
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТК
	<i>Итого обед</i>	760	26,34	27,72	116,36	815,9	
День 8	Вторник						
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	10,2	18,4	170,6	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	54-4г
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13,4	213,7	54-4м
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТК
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	ТК
	<i>Итого обед</i>	760	24,94	27,52	114,46	798,70	
День 9	Среда						
	Суп Рассольник Ленинградский	200	2,6	10,4	27,6	203,6	54-3с
	Картофельное пюре	150	4,8	5,2	29,1	175,7	54-11г
	Мясо тушеное с овощами	100	14,7	10,3	21,7	211,7	587
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	107,74	54-4гн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТК
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	ТК
	<i>Итого обед</i>	760	26,5	27,86	114,92	808,54	
День 10	Четверг						
	Суп из рыбных консервов	200	6,8	6,2	23,8	202,8	54-12с
	Плов (говядина)	240	15,6	20,88	40,2	383,5	54-11м
	Компот из кураги	180	0,72	0	23,2	90,2	54-2хн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТК
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК
	<i>Итого обед</i>	750	25,76	27,8	110,66	790,30	
День 11	Пятница						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,8	10,8	28,6	190,4	54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	54-4г
	Биточки мясные	100	13,4	5,2	13,5	197,6	54-6м
	Чай с сахаром	180	0,18	0	24,6	97,6	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТК
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТК
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	ТК
	<i>Итого обед</i>	760	26,52	21,72	112,56	750,90	
День 12	Суббота						
	Суп крестьянский с крупой перловой	200	3,2	9,4	24,6	160,1	54-10с
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	7,5	38,5	180,2	54-1г
	Бефстроганов	100	16,7	9,86	35,97	264,42	54-1м
	Кисель из сока ягоды	180	0,5	0	32,33	159,2	359
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47	ТТК

	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,8	ТТК
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТК
	Итого обед	760	24,9	27,66	114,56	798,5	