|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день**  **Завтрак** | | | | | | |
| 1.Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | №376 |
| 2.Сушка | 20 | 2 | 2 | 14 | 70 |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 1.Суп перловый с курятиной | 250 | 2 | 3 | 12 | 86 | №101 |
| 2.Картофельное пюре со слив.маслом | 200/5 | 4 | 13 | 25 | 242 | №128 |
| 3.Салат из св.капусты с раст.маслом | 100/5 | 1 | 3 | 5 | 60 | №45 |
| 4.Компот из свежих фруктов | 200/10 | 7 | 0 | 32 | 132 | №349 |
| 5.Хлеб | 40 | 3 | 1 | 22 | 106 |  |
| **4 день**  **Завтрак** | | | | | | |
| 1.Кофейный напиток с сахаром | 200/10 | 0 | 0 | 3 | 15 | №379 |
| 2.Батон | 40 | 3 | 1 | 14 | 72 |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 1.Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2 | 5 | 8 | 90 | №88 |
| 2.Каша рисовая со слив.маслом | 150/5 | 4 | 6 | 30 | 242 | №171 |
| 3.Птица отварная | 110 | 22 | 26 | 2 | 314 | №288 |
| 4.Компот из смеси сухофруктов | 200/10 | 7 | 0 | 32 | 132 | №349 |
| 5.Хлеб | 40 | 3 | 1 | 22 | 106 |  |
| **5 день**  **Завтрак** | | | | | | |
| 1.Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | №376 |
| 2.Батон | 40 | 3 | 1 | 14 | 72 |  |
| **Обед** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Суп пшенный с курятиной | 250 | 2 | 3 | 12 | 86 | №101 |
| 2.Картофельное пюре со слив.маслом | 200/5 | 4 | 13 | 25 | 242 | №128 |
| 3.Рыба припущенная | 70 | 8 | 7 | 2 | 106 | №227 |
| 4.Салат из отварной свеклы на раст.масле | 100/6 | 1 | 4 | 7 | 93 | №52 |
| 5.Компот из свежих фруктов | 200/10 | 7 | 0 | 32 | 132 | №349 |
| 6.Хлеб | 40 | 3 | 1 | 22 | 106 |  |
| **6 день**  **Завтрак** | | | | | | |
| 1.Кофейный напиток с сахаром | 200/10 | 0 | 0 | 3 | 15 | №379 |
| 2.Батон | 40 | 3 | 1 | 14 | 72 |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 1.Суп гороховый с курятиной | 250 | 6 | 5 | 17 | 148 | №102 |
| 2.Макароны отварные со слив.маслом | 150/5 | 6 | 5 | 29 | 187 | №309 |
| 3.Котлета припущенная | 60 | 5 | 10 | 3 | 155 | №270 |
| 4.Компот из смеси сухофруктов | 200/10 | 7 | 0 | 32 | 132 | №349 |
| 5.Хлеб | 40 | 3 | 1 | 22 | 106 |  |
| **7 день**  **Завтрак** | | | | | | |
| 1.Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | №376 |
| 2.Батон | 40 | 3 | 1 | 14 | 72 |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 1.Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2 | 5 | 11 | 104 | №82 |
| 2.Каша гречневая со слив.маслом | 150/5 | 10 | 7 | 39 | 246 | №171 |
| 3.Рагу из птицы | 100 | 8 | 6 | 9 | 122 | №289 |
| 4.Компот из смеси сухофруктов | 200/10 | 7 | 0 | 32 | 132 | №349 |
| 5.Хлеб | 40 | 3 | 1 | 22 | 106 |  |
| **8 день**  **Завтрак** | | | | | | |
| 1.Кофейный напиток с сахаром | 200/10 | 0 | 0 | 3 | 15 | №379 |
| 2.Батон | 40 | 3 | 1 | 14 | 72 |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 1.Суп пшенный с курятиной | 250 | 2 | 3 | 12 | 86 | №101 |
| 2.Картофельное пюре со слив.маслом | 200/5 | 4 | 13 | 25 | 242 | №128 |
| 3.Голубец тушеный | 150 | 8 | 8 | 10 | 200 |  |
| 4.Компот из свежих фруктов | 200/10 | 7 | 0 | 32 | 132 | №349 |
| 5.Хлеб | 40 | 3 | 1 | 22 | 106 |  |
| **9 день**  **Завтрак** | | | | | | |
| 1.Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | №376 |
| 2.Батон | 40 | 3 | 1 | 14 | 72 |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 1.Суп макаронный с курятиной | 250 | 3 | 3 | 18 | 118 | №103 |
| 2.Плов из птицы | 200 | 18 | 8,7 | 35 | 291 | №291 |
| 3.Компот из смеси сухофруктов | 200/10 | 7 | 0 | 32 | 132 | №349 |
| 4.Хлеб | 40 | 3 | 1 | 22 | 106 |  |
| **10 день**  **Завтрак** | | | | | | |
| 1.Кофейный напиток с сахаром | 200/10 | 0 | 0 | 3 | 15 | №379 |
| 2.Батон | 40 | 3 | 1 | 14 | 72 |  |
| **Обед** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Рассольник ленинградский | 250 | 2 | 5 | 12 | 107 | №96 |
| 2.Картофельное пюре со слив.маслом | 200/5 | 4 | 13 | 25 | 242 | №128 |
| 3.Винегрет овощной | 100 | 1 | 8 | 6 | 125 | №67 |
| 4.Компот из свежих фруктов | 200/10 | 7 | 0 | 32 | 132 | №349 |
| 5.Хлеб | 40 | 3 | 1 | 22 | 106 |  |

**Пояснительная записка**

Настоящее «Примерное меню на 10 дней для организации питания учащихся 5-11 классов в МБОУ Борщовская СОШ Погарского района Брянской области» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения " (далее – СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В питании детей рекомендуется использование менее жирных и менее костлявых сортов рыб: хек, минтай, морской окунь, треска, горбуша, лосось, ледяная рыба, судак, а так же возможно использование рыбы пикша.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, приложение 9.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

Возможна замена компота из сушеных фруктов в меню на компот из свежих фруктов.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная C-витаминизация.

Расчет соли на одного ребенка в сутки составляет 5 грамма для детей в возрасте от 12 лет и старше. Допускается использование соли поваренной йодированной.

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

Данное примерное меню на 10 дней для организации питания учащихся 5-11 классов в МБОУ Борщовская СОШ Погарского района Брянской будет использоваться в работе с 02.09.2024 года.