

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОЛЬШЕКУДАРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

671834 Республика Бурятия Кяхтинский район село Большая Кудара ул. Евдокимова 10 тел 8(30142)99-4-21 E-mail: [school\\_bolshayakudara@govrb.ru](mailto:school_bolshayakudara@govrb.ru)

**«СОГЛАСОВАНО»**

Зам.начальник ТО управления Роспотребнадзора по РБ в Селенгинском районе

Н.Г.Бурунова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Директор МБОУ «Большекударинская СОШ»

Тямина О.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Примерное меню питания школьников в осеннее зимний период для детей 7-10 лет**

**Время приема пищи 8.15- 8.30, завтрак для учащихся с ОВЗ.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Питательные вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
15	Сыр порциями	15	3,48	5,1	0,01	67,9	0,006	0,11	0,03	0,07	132	750,6	0,03	0,24
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	15,4	129,2	0,04	0,6	40	0,4	161,4	134,6	20,2	0,4
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14	41	0,08	2,8	0	2,59	6,0	45,89	0	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>11,65</b>	<b>10,8</b>	<b>43,9</b>	<b>332,1</b>	<b>0,156</b>	<b>3,51</b>	<b>40,03</b>	<b>3,32</b>	<b>306,3</b>	<b>947,19</b>	<b>23,13</b>	<b>1,57</b>
<b>2-й день</b>														
	Каша манная на молоке с сахаром	200	4	5,9	19,9	148,7	0,051	0,93	42,4	0,226	112,3	93,6	14,33	0,264
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	142,9	0,06	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	24,8	1
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>9,87</b>	<b>9,9</b>	<b>59,89</b>	<b>385,6</b>	<b>0,141</b>	<b>2,53</b>	<b>42,44</b>	<b>0,886</b>	<b>221,8</b>	<b>288,1</b>	<b>42,03</b>	<b>1,39</b>
<b>3 день</b>														
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	6,57	4,19	32,3	185,2	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	104,4	3,55
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,08	0	0	2,59	12	8	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>9,14</b>	<b>4,49</b>	<b>60,79</b>	<b>335,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>2,88</b>	<b>21,45</b>	<b>42,22</b>	<b>113,3</b>	<b>4,48</b>
<b>4-й день</b>														
518	Картофель отварной в молоке со слив. маслом	180	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	5,9	0,01	0,5	12,97	19,93	5,67	0,2
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,66	132,48	0,04	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	14,0	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>7,47</b>	<b>8,7</b>	<b>52,45</b>	<b>332,38</b>	<b>0,14</b>	<b>7,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>	<b>140,27</b>	<b>126,03</b>	<b>22,57</b>	<b>0,45</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Питательные вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>5-й день</b>													
309	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	190,40	0,09	0	0,03	1,25	13,28	46,21	8,47	0,86
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14	41	0,08	2,8	0	2,59	6,0	45,89	0	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>8,27</b>	<b>3,73</b>	<b>64,94</b>	<b>325,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>0,03</b>	<b>4,1</b>	<b>26,18</b>	<b>108,2</b>	<b>11,37</b>	<b>1,79</b>
	<b>6-й день</b>													
168	Каша пшеничная жидкая молочная с слив.маслом	200	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,0	0	12,20	147,7	98,10	3,32
	Чай с лимоном	200	0,2	0	8,40	56	0,03	1,11	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>8,78</b>	<b>5,58</b>	<b>55,68</b>	<b>353</b>	<b>0,21</b>	<b>1,11</b>	<b>28,37</b>	<b>0,36</b>	<b>125,0</b>	<b>211,49</b>	<b>113,8</b>	<b>3,79</b>
	<b>7-й день</b>													
182	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	1,30	0,08	0	142,5	222,3	65,6	1,5
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,66	132,48	0,04	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	14,0	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>12,4</b>	<b>13,31</b>	<b>67,95</b>	<b>451,68</b>	<b>0,29</b>	<b>2,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>269,8</b>	<b>328,4</b>	<b>82,5</b>	<b>1,75</b>
	<b>8-й день</b>													
	Каша пшеничная жидкая молочная с слив. маслом	200	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,0	0	12,20	147,7	98,10	3,32
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	142,9	0,06	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	24,8	1
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>12,08</b>	<b>9,28</b>	<b>72,78</b>	<b>439,9</b>	<b>0,24</b>	<b>1,6</b>	<b>20,04</b>	<b>0,66</b>	<b>121,7</b>	<b>342,2</b>	<b>125,8</b>	<b>4,45</b>
	<b>9-й день</b>													
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	15,4	129,2	0,04	0,6	40	0,4	161,4	134,6	20,2	0,4
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14	41	0,08	2,8	0	2,59	6,0	45,89	0	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>8,17</b>	<b>5,7</b>	<b>43,89</b>	<b>264,2</b>	<b>0,15</b>	<b>3,4</b>	<b>40</b>	<b>3,25</b>	<b>174,3</b>	<b>196,59</b>	<b>23,1</b>	<b>1,33</b>
	<b>10-й день</b>													
518	Картофель запеченный в молоке с слив. маслом	180	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	5,9	0,01	0,5	12,97	19,93	5,67	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,08	0	0	2,59	12	8	6	0,8
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>4,87</b>	<b>5,5</b>	<b>41,79</b>	<b>255,9</b>	<b>0,18</b>	<b>5,9</b>	<b>0,01</b>	<b>3,35</b>	<b>31,87</b>	<b>44,03</b>	<b>14,57</b>	<b>1,13</b>

Приложение 3. Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Приложение 3  
к МР 2.4.0179-20

**ТАБЛИЦА  
ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО)  
С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (филе)	120
		Творог 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (промышленного производства)	95
		Оленина (промышленного производства)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое 3,2% м.д.ж.	100	Творог 9%	20
		Мясо (говядина I кат.)	15
		Мясо (говядина II кат.)	15
		Рыба (филе)	20
		Сыр	10
		Яйцо куриное	20
Творог 9%	100	Мясо говядины	90
		Рыба (филе)	100
Яйцо куриное (1 шт.)	40	Творог 9%	30
		Мясо (говядина)	30
		Рыба (филе)	35
		Молоко цельное	200
Рыба (филе)	100	Сыр	20
		Мясо (говядина)	85
Картофель	100	Творог 9%	100
		Капуста белокочанная	370
		Капуста цветная	80
		Морковь	240
		Свекла	190
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
		Фрукты свежие	100
		Соки фруктовые	200
		Соки фруктово-ягодные	200
		Сухофрукты:	
		Яблоки	15
		Чернослив	15
		Курага	15
		Изюм	20

**СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ  
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД И НАПИТКОВ,  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
(В НЕТТО Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА В СУТКИ)**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7 - 11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные <*>, в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	15	20
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	77
15	Молоко 2,5%; 3,5%	300	300
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (не более 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	12
19	Сметана (не более 15% м.д.ж.)	10	10
20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар <*>	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	0,4	0,4
26	Какао-порошок	1,2	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	1	2
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5
31	Специи	2	2

<\*> Соленые и квашенные овощи - не более 10% от общего количества овощей.

<\*> В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции.

Примечание: в период проведения спортивных соревнований, сборов (игр), слетов и т.п. нормы питания должны быть увеличены не менее чем на 10%.