

Школьное меню



Правильное питание

Основным нормативным документом, регламентирующим требования к пищевой и энергетической ценности рациона питания детей в образовательных учреждениях, являются Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН. 10-дневное меню для организации питания обучающихся разработано в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН и утверждено Роспотребнадзором.



Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно входят продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.** Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**





- **Питание школьника должно быть оптимальным.** При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

- Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал



Десятидневное меню

Меню первого дня		Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
Приним пищи	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
	Макаронные отварные с маслом	180	230	3,4	6,7	13,1	128	0,55	0,33	14,4	44,4	1,11	6,422
	Сарделька отварная	50	50	6,4	8,8	0,05	98	0	0,05	17	5,52	0,36	6,572
	Салат овощной	100	150	1,05	0,26	4,21	20,52	0	0	0	17,87	31,18	6,39
	Хлеб пшеничный	40	50	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	50	2,48	6,1
	Напиток с молоком	200	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7	6,693
	Итого:			19,53	23,06	64,77	546,84	0,68	5,66	32,46	339,93	35,83	
Обед													
	Салат овощной с маслом растительным	100	150	1,05	0,26	4,21	20,52	0	0	0	17,87	31,18	6,39
	Суп гороховый с курицей	250	250	8,04	5,16	25	180	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28	6,221
	Картофельное пюре	180	280	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1	6,328
	Горбуша с овощами припущенная	80	100	1,9	4,3	15,16	176	0,07	0,04	6	46	0,9	6,506
	Хлеб пшеничный	40	50	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	50	2,48	6,1
	Компот из сухофруктов	200	200	0,78	0	20,22	80,6	0,02	0,01	0	21	0,7	6,867
	Итого:			17,98	17,1	113,94	756,82	0,5	0,24	12,5	203,48	37,76	

ИП Колобкова Т.А.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №26
Л.И. Дубинкина

Приём пищи	Наименование
Картофельное пюре	
Курица отварная	
Салат овощной	
Салат из огурцов	
Хлеб отрубной	
Итого:	
Салат из свеклы	
Суп рыбный	
Макароны отварные с маслом	
Котлета мясная	
Компот из сухофруктов	
Хлеб отрубной	
Итого:	

ИП Колобкова Т.А.

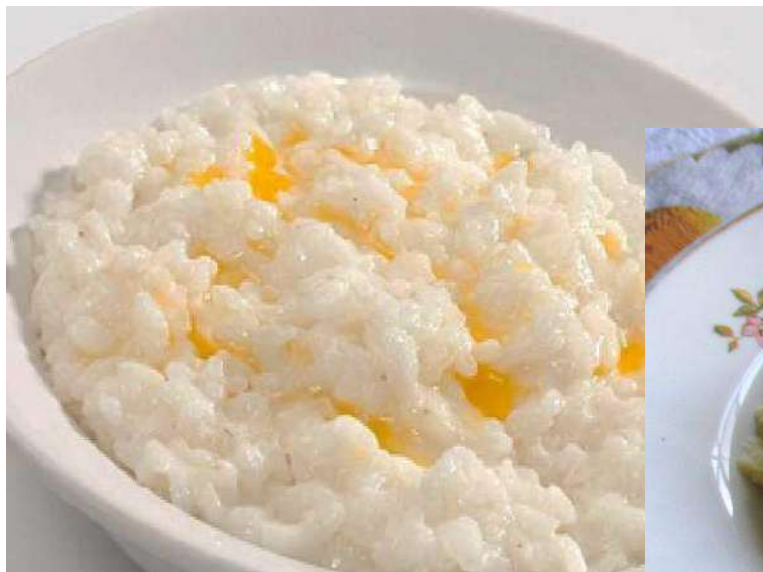
Приём пищи	Наименование
Рис отварной	
Котлета мясная	
Салат овощной	
Хлеб отрубной	
Цикорий	
Итого:	
Салат овощной	
Суп гороховый с курицей	
Картофельное пюре	
Горбуша с овощами	
Хлеб отрубной	
Компот из кураги	
Итого:	

ИП Колобкова Т.А.
М.П.

Приём пищи	Наименование
Макароны отварные с ма	
Сырдельня отварная	
Салат овощной	
Хлеб отрубной	
Какао с молоком	
Итого:	
Салат овощной с маслом	
Суп полевой с курицей	
Калюста тушеная	
Курица отварная	
Хлеб отрубной	
Компот из сухофруктов	
Итого:	

Меню восьмого дня	Масса порция до 11 лет	Масса порция после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)	Сахарозаменитель (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C			
Приём пищи	Завтрак											
Наименование блюд												
Гречка отварная	150	200	0,09	0	22,36	91,6	0,04	0,24	1,06	221,1	0,7	сб.313
Котлета мясная	100	100	17	12,9	17,9	256	0,04	0,02	2	16,67	0,47	сб.658
Салат из помидоров	60	100	3,3	5,7	14,3	127	0,09	0,05	8	34	1	сб.58
Хлеб отрубной	40	50	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	50	2,48	сб.1
Отвар шиповника	200	200	0,78	0	20,22	80,6	0,02	0,01	0	21	0,7	сб.876
Итого:			20,35	13,8	85,53	558,7	0,18	0,31	3,06	271,82	1,6	
Обед												
Салат овощной с маслом растительным	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	сб.78
Суп рыбный	250	250	10,8	4,4	24,1	179	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28	
Картофельное пюре	180	230	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1	сб.326
Тефтели	100	100	17	12,9	17,9	256	0,04	0,02	2	16,67	0,47	сб.658
Хлеб отрубной	40	50	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	50	2,48	сб.1
Компот из сухофруктов	200	200	0,78	0	20,22	80,6	0,02	0,01	0	21	0,7	сб.867
Итого:			28,51	26,18	112,39	805,3	0,42	0,25	42,08	153,69	5,46	

ИП Колобкова Т.А.
М.П.







ИП Колобкова Т.А.



Меню на 4 декабря 2019 г.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 26»

Утверждаю
Директор
ИП Колобкова Т.А.

Меню
на « 4 » 12 2019 г.

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

Наименование	Выход
Трошечка с маслом	150/10
Трошечка с соусом	25/30
Трошечка с соусом	20
Супчик с ветчиной	20
Компот из сухофруктов	200

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 26»

Утверждаю
Директор
ИП Колобкова Т.А.

Меню
на « 5 » 12 2019 г.

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

Наименование	Выход
Трошечка с маслом (закуска)	150/30
Закуска с ветчиной	20
Трошечка с соусом	200
Овощи (картофель, морковь)	20
Салат с ветчиной	30

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 26»

Утверждаю
Директор
ИП Колобкова Т.А.

Меню
на « 4 » 12 2019 г.

1 смена ЗАВТРАК

Наименование	Выход	Цена
Трошечка с маслом	150/10	9,30
Трошечка с соусом	25/30	30,51
Трошечка с соусом	20	1,20
Супчик с ветчиной	20	3,12
Компот из сухофруктов	200	8,00
ИТОГО		52,13

ОБЕД

Наименование	Выход	Цена
Салат с ветчиной с маслом	60	15,00
Супчик с ветчиной (закуска)	250/20	11,79
Картофельное пюре с маслом	150/10	13,00
Овощи с ветчиной с маслом	50/10	11,25
Трошечка с соусом	20	1,20
Компот из сухофруктов	200	8,00
ИТОГО		64,24

2 смена ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

Наименование	Выход	Цена
Трошечка с маслом	150/10	9,30
Трошечка с соусом	25/30	30,51
Трошечка с соусом	20	1,20
Супчик с ветчиной	20	3,12
Компот из сухофруктов	200	8,00
ИТОГО		52,13

Свободное меню

Наименование	Выход	Цена
Комплексный завтрак (закуска)	50	23,00
Чай с молоком	40/30	5,00









Польза горячего питания



- ▶ Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.
- ▶ В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы, а также родителей входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.

Правильное питание

- ▶ повышение работоспособности и успеваемости
- ▶ физическое и умственное развитие
- ▶ увеличение адаптационных возможностей организма
- ▶ улучшение настроения и повышение активности детей
- ▶ исчезновение жалоб на утомляемость и головные боли
- ▶ снижение конфликтности



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

