

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кударинская средняя общеобразовательная школа»

ул. Ломоносова, с. Кудара-Сомон, Кяхтинский район, 671831

Тел. (30142)97271, факс. (30142)97271, <http://kudar.buryatschool.ru>, e-mail: [kudshkola@yandex.ru](mailto:kudshkola@yandex.ru)

Примерное десятидневное меню.

Примерное десятидневное меню составлено в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (МР2.4.0179-20).

Составлено по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г

Осеннее-зимний период, возрастная категория 7-11 лет.

День 1 (понедельник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Каша гречневая молочная	150,00	6,44	4,10	32,16	192,14
	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00
	Хлеб йодированный	30,00	1,96	0,75	8,71	62,40
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00
	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75
	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>525,00</b>	<b>14,91</b>	<b>16,88</b>	<b>60,27</b>	<b>481,29</b>

День 2 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
	Суп гороховый	200,00	6,71	2,60	13,80	102,60
	Биточки с соусом сметанным с томатом	80,00	6,58	11,63	8,60	194,00
	Овощное	150,00	2,63	9,70	12,29	202,86

	рагу(картофель, кабачки, морковь, лук)					
	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>740,00</b>	<b>20,69</b>	<b>24,54</b>	<b>81,05</b>	<b>708,23</b>

### День 3 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
	Плов с кусочками говядины	150,00	10,84	24,23	15,94	321,21
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00
	Банан	180	1,5	0,5	21	96
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>17,8</b>	<b>35,26</b>	<b>68,32</b>	<b>673,51</b>

### День 4 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
	Салат из свеклы отварной с р/м	60,00	0,84	3,61	4,96	55,68
	Щи из свежей капусты	200,00	1,76	4,95	7,90	89,75
	Котлета мясная	75	15	13,8	7,8	232
	Лапша отварная	200,00	24	2,2	19	154,3
	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>710,00</b>	<b>24,12</b>	<b>20,22</b>	<b>96,11</b>	<b>746,1</b>

### День 5 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Молочная каша рисовая	200	6,8	7	40,4	344,2
	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00
	Сыр порционный	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75
	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>15,31</b>	<b>19,36</b>	<b>73,7</b>	<b>642,65</b>

### День 6(понедельник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Салат из моркови с яблоком с р/м	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,18	7,24	16,36	94,32
	тефтели	60	10,1	12	11	210
	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73
	Кисель из черной смородины	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>19,48</b>	<b>22,3</b>	<b>100</b>	<b>730,25</b>

### День 7 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Каша пшенная молочная	150,00	5,31	3,19	33,50	184,29
	Чай фруктовый	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00

	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00
	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75
	<b>Итого</b>	<b>405,0</b>	<b>13,5</b>	<b>15,2</b>	<b>56,9</b>	<b>435,7</b>

### День 8 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Овощи свежие в нарезке	60,00	0,54	0,00	1,71	10,20
	Суп овощной	200,00	3,44	3,92	10,44	86,80
	Тефтели мясные (2 вариант), соус сметанный с томатом	110,00	8,96	16,11	10,31	223,00
	Рис припущенный	150,00	3,64	4,22	30,67	199,95
	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>770,00</b>	<b>20,09</b>	<b>24,96</b>	<b>99,93</b>	<b>734,32</b>

### День 9 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Запеканка рисовая с яблоками с соусом сметанным	150,00	5,88	5,45	26,63	192,92
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60
	<b>Итого</b>	<b>390,00</b>	<b>12,15</b>	<b>15,98</b>	<b>58,14</b>	<b>449,22</b>

### День 7 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

	Салат из свежих огурцов с р/м	60,00	0,40	3,65	1,09	38,79
	Рассольник ленинградский	200,00	2,08	2,00	13,58	80,64
	Рыба(минтай) запеченая с картофелем	200,00	17,25	15,00	7,00	256,00
	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>710,00</b>	<b>24,24</b>	<b>21,50</b>	<b>91,95</b>	<b>688,58</b>

### День 8 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Каша овсяная молочная	150,00	5,53	3,99	31,51	184,29
	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00
	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75
	банан	180	1,5	0,5	21	96
	<b>Итого</b>	<b>585,00</b>	<b>15,23</b>	<b>16,45</b>	<b>65,91</b>	<b>531,74</b>

### День 9 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Салат витаминный с р/м	60,00	0,50	3,66	3,16	47,64
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200,00	1,58	2,17	9,69	68,60
	Котлета мясная с соусом сметанным с томатом	80,00	8,97	10,50	8,66	162,00
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45
	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>740,00</b>	<b>20,92</b>	<b>21,40</b>	<b>93,18</b>	<b>648,26</b>

День 10 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	70,00	5,76	6,80	7,53	169,75
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	2,52	26,45	168,45
	Чай с лимоном без сахара	207,00	0,13	0,02	0,76	24,17
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00
	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>587,00</b>	<b>14</b>	<b>17,27</b>	<b>58,47</b>	<b>547,07</b>

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

Вид пищевой продукции	Масса(г)	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
говядина	100	Печень говяжья	116
		рыба	120
		Творог 9%	120
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое 3,2% м.д.ж.	100	Творог 9%	20
		Мясо говядина	15
		рыба	20
		сыр	10
Яйцо куриное (шт)	40	Творог 9%	30
		Мясо говядина	30
		рыба	35
		Молоко цельное	200
		сыр	20
рыба	100	Мясо говядина	85
		Творог 9%	100
картофель	100	Капуста белокачанная	370
		морковь	240
		свекла	190
		Горошек зеленый консервированный	64
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	200
		Соки фруктово-ягодные	200
		Сухофрукты:	
		яблоки	15
		чернослив	15
		курага	15

	изюм	20
--	------	----

## **Режим занятий МБОУ «Кударинская СОШ»**

### **Продолжительность учебного года**

Учебный год начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года в первом классе – 33 недели, во 2-8, 10 классах - 35 недель, в 9,11 классах – 34 недели.

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом не менее 8 недель и регулируется ежегодно годовым календарным учебным графиком.

Для обучающихся 1 класса устанавливаются дополнительные недельные каникулы в феврале.

### **Регламентирование образовательного процесса**

Учебный год на ступенях начального общего образования и основного общего образования делится на четыре четверти, на ступени среднего общего образования – на два полугодия.

Учебные занятия организуются в одну смену.

Продолжительность учебной рабочей недели:

- 5-ти дневная рабочая неделя для всех обучающихся

Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся 1-х классов не более 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков;
- для обучающихся 2–4-х классов — не более 5 уроков;
- для обучающихся 5–6-х классов — не более 6 уроков;
- для обучающихся 7–11-х классов — не более 7 уроков.

Начало занятий в 8:30.

Продолжительность урока для обучающихся 2-11 классов 45 минут. В 1 классе используется "ступенчатый" режим обучения:

- в сентябре, октябре - 3 урока в день по 35 минут каждый
- в ноябре-декабре - 4 урока в день по 35 минут каждый;
- январь - май - 4 урока в день по 45 минут каждый.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, продолжительность большой перемены (после 3 и 4 уроков) – 20 минут.

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

Расписание уроков.

1урок-8.30-9.15

2урок-9.25-10.10

3урок-10.25-11.10

4урок-11.30-12.15

5урок-12.35-13.20

6урок- 13.30-14.15

7урок-14.25-15.10.

График приема пищи.

1класс- 9.55-10.10

2,3классы-10.10-10.25

4,5,6 классы-11.10-11.30

7,8,9,10,11классы- 12.15-12.35.

Количество посадочных мест в столовой- 72.

Директор:



/Каркунова М.И.

