

«СОГЛАСОВАНО»

Главный врач филиала ФГУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Приморском крае в г. Находка»
Шевкин Е. Ф.

ИП Козырева Е.В.
ИНН: 250824596205
ОГРН: 312250829600018
Выдан «22» октября 2012 г.
Утверждено



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ ПО СТОЛОВОЙ МБОУ СОШ № 11 (Арсеньев, 14а); МБОУ СОШ № 18 (Первоуральск, 10); МБОУ СОШ № 19 (Бабкино, 5); МБОУ СОШ № 20 (Восточный проспект, 7); МБОУ СОШ № 26 (Заречная, 17); ЧОУ ЦНО (Озерный, 2)

№	Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)	№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1-й день																	
Завтрак:																	
1	Сыр	15	20	5,26	5,32	-	68,66	0,07	2,14	0,042	0,07	200	120	11,0	0,14		
2	Каша манная на молоке, масло	181	150/10	4,65	8,17	24,67	241	0,06	2,9	0,06	0,36	51,9	190,05	15,47	1,36		
3	Чай с сахаром	376	200	0,53	-	19,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,21		
4	Сдобно – булочное изделие		60	5,44	2,18	25,85	229	0,08	3,72	0,05	1,5	21,1	55,6	18,2	0,8		
	Обед:			15,88	15,67	69,99	578,66	0,21	9,03	0,152	1,93	286,7	387,78	56,4	2,51		
1	Борщ с картофелем, свежей капустой, гов., отв., сметана	82	15/250/6	4,65	9,02	11,66	134,36	0,2	10,72	-	-	162,1	182,04	19,81	2,15		
2	Пельмени отварные с маслом	392	150/10	17,39	14,82	41,46	328,65	0,05	1,18	0,116	1,0	131,54	338,65	19,66	0,12		
4	Помидор свежий	23	80	0,89	4,94	3,7	62,85	0,072	6,24	-	2,0	13,77	25,7	14,1	0,66		
5	Сок фруктовый	389	200	1,0	0,20	20,20	86,6	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	0,28		
6	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
7	Хлеб ржано-пшеничный		48	2,69	0,53	23,71	110,35	0,048	-	-	0,43	11,04	50,88	12,0	0,14		
	Итого:			28,99	29,81	115,22	792,95	0,42	21,14	0,116	4,02	339,35	637,37	83,47	3,68		
	2-й день			44,87	45,48	185,21	1337,61	0,63	31,17	0,268	5,95	626,05	1025,15	139,87	6,19		
Завтрак:																	
1	Запеканка из творога с молоком стученым	223	150/20	10,84	18,79	42,6	459	0,202	5,34	0,11	1,0	132,5	265,76	45,14	2,10		
2	Кофейный напиток на молоке	379	200	3,6	2,67	19,2	55,2	0,03	6,47	-	-	158,67	132	9,33	0,24		
3	Батон нарезной в/с	3	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	6,5	0,55		
	Обед:			18,39	21,96	85,95	631,1	0,282	11,81	0,11	1,65	302,67	441,26	60,97	2,89		
1	Рассольник ленинградский с	96	15/250/10	1,85	4,5	19,88	116,8	0,1	7,5	-	2,4	168,5	108,75	3,175	1,1		

6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	14,49	140,28	0,06	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
7	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,69	0,53	23,71	110,35	0,048	-	0,43	11,04	50,88	12,0	0,14
	Итого:		36,0	39,07	117,69	831,31	0,444	23,18	3,61	482,48	757,84	96,18	1,71
	5-й день		45,56	46,91	199,48	1413,77	0,733	41,18	5,83	678,58	984,04	153,28	6,98
	Завтрак:												
1	Фрикадельки мясные в соусе	80/50	7,05	7,94	0,69	182,5	0,1	0,8	0,06	111,79	175,4	22,15	0,26
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	0,027	2,61	61,50	1,9	0,53
	Огурец свежий	71	0,64	0,08	2,0	11,28	0,03	8,0	-	0,08	18,4	33,6	11,2
2	Чай с сахаром, лимон	377	0,53	-	19,87	41,60	0,1	2,13	-	15,33	23,20	1,22	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	-	0,179	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого:		15,38	13,96	83,6	561,61	0,31	10,93	0,087	159,63	341,0	51,37	2,43
	Обед:												
1	Суп картофельный с клецками, гов., отв.	108	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	141,4	243,9	1,89
2	Рыба (филе) тушеная с овощами	229	15,16	13,66	6,88	101,16	0,1	5,5	0,19	0,85	236,0	121,16	23,56
3	Картофельное пюре с маслом	312	3,08	4,33	21,13	219,73	0,16	3,75	0,033	0,15	38,25	76,95	12,67
4	Капуста б/з припущенная	101	2,48	0,16	5,2	32,16	0,096	8,0	-	0,16	16,0	33,6	16,8
5	Сок фруктовый	389	0,27	-	22,8	86,6	-	2,0	-	0,67	52,0	82,67	3,0
6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
7	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,028	-	0,23	6,44	29,68	7,0	0,86
	Итого:		30,87	22,45	117,66	764,45	0,494	20,39	0,223	503,89	640,16	84,72	4,51
	6-й день		46,25	36,41	201,26	1326,06	0,804	31,32	0,31	663,52	981,16	136,09	6,94
	Завтрак:												
1	Сыр	15	5,26	5,32	-	68,66	0,07	2,14	0,042	0,07	120	11,0	0,14
2	Каша пшеничная молочная, масло	182	5,46	8,52	34,2	236,4	0,14	3,85	0,06	1,0	50,65	134,09	34,62
3	Какао на молоке	382	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	5,33	-	-	133,33	111,11	25,56
4	Багет нарезной с маслом	3	2,95	3,36	5,96	170	0,042	-	0,05	0,65	10,5	28,1	5,25
	Итого:		17,45	17,87	66,16	600,17	0,272	11,32	0,152	1,72	394,48	393,3	76,43
	Обед:												
1	Расольник «Домашний» с гов. отв., сметаной	95	4,97	2,75	21,91	152,25	0,011	3,136	-	142,75	87,34	10,85	2,14
	Печень по-строгановски	255	9,64	5,26	13,0	180,2	0,041	8,2	0,039	1,5	23,4	151	28,6
2	Гороховое пюре, масло	199	0,49	8,82	12,6	184,52	0,2	5,66	0,061	0,10	52,15	205,2	21,83
3	Морковь тушеная	138	4,8	9,73	8,91	40,93	0,11	4,2	0,12	1,2	42,13	99,3	19,15
4	Сок фруктовый	389	0,27	-	22,8	86,6	-	2,0	-	0,67	52,0	82,67	3,0
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
6	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,69	0,53	23,71	110,35	0,048	-	0,43	11,04	50,88	12,0	0,14
	Итого:		26,81	27,59	127,08	871,75	0,46	23,196	0,22	4,55	334,97	719,89	111,93
	7-й день		44,26	45,46	193,24	1471,92	0,732	34,516	0,372	6,27	729,45	1113,19	188,36
	Завтрак:												
1	Омлет натуральный с маслом	210	10,69	15,08	20,07	263,79	0,08	0,28	0,175	1,75	170,43	265,6	25,27
2	Кукуруза консервированная	101	2,48	0,16	5,2	32,16	0,096	4,0	-	0,16	16,0	33,6	16,8

3	Чай с сахаром, пшеничником	377	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	0,01	15,33	23,20	2,27	0,21
4	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	-	-	0,179	4,6	21,2	5,0	0,62
6	Фрукты свежие		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,053	10,0	-	0,4	132,0	22,0	18,0	0,44
	Обед:			17,98	16,66	83,94	565,85	0,289	16,41	0,175	3,019	347,56	400,4	80,54	2,56
1	Суп картофельный с рыбными консервами	101	25/250	1,97	4,71	13,11	105,75	0,09	8,25	-	1,0	126,7	175,98	2,78	1,88
2	Колбаски мясные запеченные	268	80	10,38	14,2	8,16	203,54	0,13	0,192	0,03	-	13,78	106,9	16,44	0,74
3	Капуста тушеная с морковью с маслом	139	150/10	4,45	19,7	33,34	223,96	0,07	12,4	0,4	1,0	116,1	142,25	7,9	0,45
4	Огурцы свежие	71	80	0,64	0,08	2,0	11,28	0,03	8,0	-	0,08	18,4	33,6	11,2	0,48
5	Компот из сухофруктов	349	200	1,16	0,3	17,26	96,38	0,02	0,8	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
6	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
7	Хлеб ржано-пшеничный		28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,028	-	-	0,23	6,44	29,68	7,0	0,86
	Итого:			24,12	39,8	111,85	822,18	0,418	19,642	0,43	3,16	298,76	577,91	94,82	5,92
	8-й день.			42,1	56,46	200,79	1388,03	0,707	36,052	0,605	6,179	646,32	978,31	175,36	8,48
	Завтрак:														
	Запеканка рисовая с творогом, молоком ступенчатым	188	200/25	13,82	15,68	49,06	372,0	0,3	0,48	0,148	-	199,84	362,16	45,62	1,22
4	Кисель из концентрата	648	200	0,16	0,08	17,5	111,36	0,01	14,0	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
5	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Обед:			17,14	16,16	85,88	576,88	0,35	14,48	0,148	1,72	217,24	405,96	63,22	1,8
	Суп картоф. с макарон. изделиями, говяд. отв.	103	10/250	5,61	4,93	16,03	130,69	0,04	0,95	-	-	134,5	103,25	5,75	0,55
2	Фрикадельки рыбные в соусе	240	100	8,75	4,35	16,41	198,33	0,067	2,47	0,3	1,0	56,33	123,37	13,58	0,8
	Картофель отварной с зеленью	125	150/10	4,0	0,8	11,6	109,6	0,2	9,0	-	0,20	24,0	108,0	24,0	1,0
3	Овощи тушеные	136	80	3,6	7,3	6,68	105,7	0,08	6,9	0,09	0,9	181,6	49,5	14,36	0,53
4	Сок фруктовый	389	200	0,27	-	22,8	86,6	-	2,0	-	0,67	52,0	82,67	3,0	0,22
5	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
6	Хлеб ржано-пшеничный		48	2,69	0,53	23,71	110,35	0,048	-	-	0,43	11,04	50,88	12,0	1,48
	Итого:			28,87	18,41	121,38	858,17	0,485	21,32	0,39	3,85	470,97	561,17	89,19	5,13
	9-й день.			46,01	34,57	207,26	1435,05	0,735	35,5	0,438	5,57	688,21	967,13	152,41	6,93
	Завтрак:														
1	Пельмени отварные с маслом	392	150/10	15,39	14,82	41,46	348,65	0,1	7,18	0,116	1,0	131,54	338,65	19,66	1,27
2	Помидоры свежие	71	80	0,89	4,94	3,7	62,85	0,072	6,24	-	2,0	13,77	25,7	14,1	0,66
3	Чай с сахаром	376	200	0,53		9,47	40,0	0,1	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	1,13
4	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	-	-	0,179	4,6	21,2	5,0	0,62
	Обед:			21,09	20,38	83,83	591,0	0,332	13,69	0,116	3,699	172,71	442,48	63,69	2,85
1	Суп картофельный с овощами, гов. отв., сметаной	99	15/250/10	2,28	2,33	11,25	85,3	0,1	1,63	-	0,43	43,25	188,25	7,5	0,83

2	Плов со свиной	265	50/100	1,71	7,85	30,8	199,0	0,08	5,52	0,15	-	134,75	131,5	10,53	1,0
	Свекла тушеная с сыром	536	80	1,8	5,4	8,96	93,0	0,11	4,04	0,09	0,27	47,2	58,6	18,6	0,1
4	Компот из кураги	388	200	1,3	0,08	14,68	184,64	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
5	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
6	Хлеб ржано-пшеничный		28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,028	-	-	0,23	6,44	29,68	7,0	0,86
7	Фрукты свежие		250	0,8	0,8	19,6	88,8	0,053	10,0	-	0,4	132,0	22,0	18,0	0,44
	Итого:			24,41	17,27	123,27	832,01	0,451	22,19	0,24	2,98	415,62	510,13	104,33	4,64
	10-й день:			45,5	37,65	207,1	1423,01	0,783	35,88	0,311	6,679	588,33	952,61	168,02	7,49
	Завтрак:														
1	Палочки рыбные п/ф запечен.	АКП	80	5,7	13,5	17,5	204,3	0,07	0,35	0,097	0,5	93,1	136,5	2,09	0,6
2	Картофельное пюре с маслом	312	150/10	3,08	4,33	21,13	200,73	0,16	1,75	0,033	0,15	38,25	176,95	12,67	0,86
3	Отурец соленный	70	80												
4	Компот из брусники	342	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	19,4	-	0,2	123,40	23,40	17,0	0,606
5	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:			12,46	18,41	82,79	601,45	0,29	21,5	0,13	1,37	633,95	371,65	44,96	2,5
	Обед:														
1	Борщ с картофелем (свекольник), гов. отв., смет.	83	15/250/10	4,91	6,87	12,66	134,75	0,1	4,18	-	-	144,98	157,31	3,26	1,174
	Выгонка мясные паровые	281	80	10,38	29,2	8,16	103,54	0,013	5,192	0,03	-	13,78	106,9	1,64	0,174
	Макаронны отварные с маслом	203	150/10	5,10	7,50	20,50	101,90	0,06	-	-	1,5	12,0	34,50	7,50	0,75
4	Гарнир «Ассорти»	АКП	80	3,6	7,3	6,68	105,1	0,08	1,9	0,19	0,9	181,6	49,5	14,36	0,53
5	Сок фруктовый	389	200	0,27	-	22,8	86,6	-	2,0	-	0,67	52,0	82,67	3,0	0,22
6	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
7	Хлеб ржано-пшеничный		48	2,69	0,53	23,71	110,35	0,048	-	-	0,043	11,04	50,88	12,0	1,48
8	Кондитерское изделие		30	0,87	0,37	4,2	67,0	0,05	6,01	-	0,002	0,01	6,9	8,19	0,69
	Итого:			31,77	52,27	122,86	826,14	0,401	19,282	0,22	3,765	426,91	532,16	66,45	5,57
	Итого по меню			44,23	70,68	205,65	1427,59	0,691	40,782	0,35	5,135	690,86	903,81	111,41	8,07
	Средние значения (итого по меню / 10)	X		462,93	474,6	2014,59	14101,8	7,187	357,58	4,215	60,091	6600,12	9904,9	1508,44	72,45
	Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей с 7 до 11 лет	X	X	46,3	47,5	201,0	1410,2	0,72	36,0	0,42	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение * 100%/ норма)	X	X	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	Энергетическая ценность														
	Завтрак														
	Обед														
	ИТОГО:														

Энергетическая ценность	Всего за 10 дней	В среднем за 10 дней
Завтрак	5 875,69	587,6
Обед	8 226,18	822,6
ИТОГО:	14 101,8	1 410,2

Название пищевых веществ	Норма за 10 дней
Белки (г)	46,3
Жиры (г)	47,5
Углеводы (г)	201,0
Энергетическая ценность (ккал)	1410

Количественный и сырьевой состав компонентов блюд может меняться в зависимости от выделенной Мунципалитетом контрактной суммы, но в соответствии с таблицей замены продуктов согласно Приложению 6 к СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примечание:

Примерное 10-дневное меню составлено для организации питания детей 7-11 лет на основании Методических рекомендаций, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 24.08.2007г. № 0100/8605-07-34 «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях» и разработанных ГУ НИИ питания РАМН, совместно с Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Московским Фондом Содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения.

При составлении примерного 10 – ти дневного меню использовался сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна 2011 г.

