

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по
Ленинградской области
в Приозерском районе

Н.Д.Никитенко



Циклическое примерное 10 дневное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания детей с 7-11 лет и с 11-18 лет в МОУ Коммунарской СОШ
Приозерского муниципального района Ленинградской области

1. Меню составлено на основании требований СанПин 2.4.5.2409-08
2. При составлении меню использовалась документация:
 - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга
 - Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений Пермь 2004г.
3. Для удовлетворения физиологических потребностей детей в основных пищевых веществах и энергии необходимо сбалансированное соответствие пищевых веществ в рационе. При составлении меню необходимо достичь рационального поступления в организм белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Потребность в пищевых веществах и энергии на период пребывания учащихся в учреждении с 7-11 лет Белки 46-54 (г) Жиры 47-55 (г), Углеводы 201-235 (г). Энергетическая ценность 1410-1627(ккал) с 11-18 лет Белки 54-63(г), Жиры 55-64(г), Углеводы 229-268(г), Энергетическая ценность 1627-1899(ккал) согласно Приложению 4 СанПин 2.4.5.2409-08

4. В данном меню возможны изменения в случаях несвоевременных поставок пищевых продуктов. Замену продуктов питания производить на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 6 СанПиН 2.4.5.2409-08)
5. Приемку продуктов проводить только при наличии сопроводительных документов. На продукты растительного происхождения требовать результаты лабораторных исследований на наличие нитратов и пестицидов, на мясо, рыбу, яйцо – ветеринарные свидетельства.
6. При приготовлении блюд из овощей, овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта использовать только после термической обработки (бланширование).
7. При заправке и приготовлении блюд использовать йодированную соль, проверяя ее срок реализации.

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Б (г)	Ж(г)	У(г)	Энерг. Ценность (ккал)	В(мг)	С(мг)	А(мг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
179	Каша манная на молоке с маслом	1/200	3,9	4,3	21,2	139,3	0,04	1,4	0,02	0,3	104,1	56	8	0,76
3	Бутерброд с сыром	1/20/20	7	13	17,5	206	0,03	0	0,06	0,3	211	134	71	0,4
433	Какао с молоком	1/200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
435	Йогурт	1/200	5,6	5	11,5	112	0,06	0,12	0	0	240	190	28	0,2
	Итого за завтрак		19,4	25,3	65,7	599,3	0,17	2,52	0,09	0,6	676,1	470	63	2,36
	ОБЕД													
382	Салат из белокочанной капусты	1/100	7	5,3	3	92,5	0,08	24,3	0,6	1,3	41,5	18,5	10	0,7
99	Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне	1/250/20	13,6	31,5	51,53	183	0,168	6	0,218	0,308	58	167	42	2,3
205	Сосиски отварные	1/80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0,02	0,4	18	103,71	11,93	1,27
181	Греча отварная с маслом	1/200	3,8	5	40	270	0,03	0	0,003	0,2	5,5	74,9	24,3	0,4
363	Соус белый	1/65	0,9	4	3	54	0,01	1,3	0,13	0,7	5	4	9	0,13
394	Компот из свежих яблок	1/200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
т/кал	Хлеб ржано-пшеничн.	1/2/20	3,5	0,6	26,7	114	0,15	0	0	0	16,2	73	28	0,4
т/кал	Свежие фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0	16	11	19	1,1
	Итого за обед		32,02	63,04	163,5	1053,22	,536	46,6	0,971	3,008	167,2	456,11	148,23	7,3
	Итого за завтр.и обед		54,42	88,34	229,2	1646,52	0,706	49,12	1,061	3,608	843,3	926,11	209,23	9,66
	2 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
117	Творожная запеканка со сгущен.молоком	1/200	29,22	12,11	29,1	542,23	0,1	0	0	1,1	307	427	48	1,6

254	Кофе с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
т/кал	Свежие фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0	16	11	19	1,1
	Итого за завтрак		31,02	14,11	56,25	676,55	0,15	14	0,01	1,1	384	483	74	3,7
	ОБЕД													
19	Салат из свежих огурцов	1/100	0,7	10,1	2,3	103	0	9	0	4,5	21	38	13	0,7
99	Бульон куриный с вермишелью	1/250/20	10,6	31,5	68,6	183	0,168	6	0,218	0,308	58	167	42	2,3
134	Котлета рыбная	1/80	10,36	1,93	6,79	85,93	0,05	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,8
206	Картофельное пюре	1/200	3,1	6	23,2	160	0,14	5	0,04	0,2	45	85	29	1,1
394	Компот из свжих яблок	1/200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
т/кал	Хлеб ржано-пшеничн.	2/30	3,5	0,6	26,7	114	0,15	0	0	0	16,2	73	28	0,4
	Итого за обед		28,46	50,33	305,49	760,93	0,518	22,4	0,308	5,868	179,93	514,53	139	6,3
	Итого за завтр.и обед		59,48	64,44	361,74	1637,48	0,668	36,4	0,318	6,968	563,93	997,53	213	10,0
	3 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
189	Каша пшеничная на молоке с маслом	1/200	7,44	8,07	35,28	249,92	0,14	1,3	0,05	0,8	152	194,6	39	2,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	1/20/20/5	6,3	29,7	110,4	315	0,02	0,06	0,04	0,35	141,6	108,3	14,4	0,8
433	Какао с молоком	1/200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
т/кал	Свежие фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0	16	11	19	1,1
	Итого за завтрак		17,04	40,67	120,28	743,92	0,23	15,3	0,1	1,1	430,6	403,9	86,4	5,5
	ОБЕД													
19	Салат из свежих огурцов	1/100	0,7	10,1	2,3	103	0	9	0	4,5	21	38	13	0,7
95	Суп гороховый на курином бульоне	1/250/20	10,6	7,2	18,6	283	0,168	6	0,218	0,308	58	167	42	2,3
134	Котлета мясная	1/80	10,36	1,93	6,79	85,93	0,05	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,8
206	Картофельное пюре	1/200	3,1	6	23,2	160	0,14	5	0,04	0,2	45	85	29	1,1
394	Компот из свежих яблок	1/200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1

т/кал	Хлеб ржано/пшеничн.	2/30	3,5	0,6	26,7	114	0,15	0	0	0	16,2	73	28	0,4
	Итого за обед		28,46	26,03	105,49	860,93	0,518	22,4	0,308	5,868	179,93	514,53	139	6,3
	Итого за завтр.и обед		45,5	66,7	225,77	1604,85	0,748	37,7	0,408	6,968	612,93	918,43	225,4	11,8
	4 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
110	Омлет с маслом	1/150	18	28	4,8	349	0,1	1	0,4	0,9	167,7	317,7	26,2	3,2
5	Бутерброд с колбасой п/к	1/20/20	4,9	7,4	7,4	116	0	0	0	0,4	8	46	7	0,7
254	Кофе с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
т/кал	Свежие фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0	16	11	19	1,1
	Итого за завтрак		24,7	37,4	39,35	599,32	0,15	15	0,41	1,3	252,7	419,7	59,2	6,0
	ОБЕД													
23	Салат из свеклы	1/100	1,43	5,09	9,5	73,35	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
91	Рассольник на курином бульоне со сметаной	1/250/20	10,0	44,2	17,2	275	0,098	8	0,218	0,208	42	107	31	1,4
309	Жаркое по- домашнему	1/250	12	7,7	11,5	366	0,08	208	0,18	1,5	35	131	28	1,3
394	Компот из свеж.яблок	1/200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
т/кал	Хлеб ржано-пшеничн.	2/30	35	0,6	26,7	114	0,15	0	0	0	16,2	7,3	28	0,4
	Итого за обед		58,63	57,79	92,8	943,35	0,348	32,7	0,398	4,108	131,85	286,18	109,82	5,3
	Итого за завтр.и обед		83,33	95,19	132,15	1642,67	0,498	47,7	0,808	5,408	384,55	705,88	169,02	11,3
	5 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
190	Каша «Дружба» на молоке с маслом	1/200	6,2	10	27	224	0,1	2	0,08	0,2	182	172	34	0
3	Бутерброд с сыром	1/20/20	4,5	4,5	7,4	88	0,02	0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
433	Какао с молоком	1/200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
т/кал	Свежие фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0	16	11	19	1,1
	Итого за завтрак		14,0	17,4	69,0	491	0,19	16	0,13	0,5	453	358	74	2,4
	ОБЕД													
28	Салат «Полоньский»	1/100	1,1	10,1	3,7	110	0,04	46	0,1	4,8	30	25	14	0,8
84	Щи из свежей	1/250/20	7,3	32,6	8,0	338	0,068	22	0,218	0,208	52	81	26	1,2

	капусты на курином бульоне со сметаной													
178	Котлета мясная	1/80	11,02	12,45	7,52	286,09	0,09	0,94	0,06	0,48	12,51	13,68	98,63	1,1
77	Овощи тушеные	1/200	3,72	14,87	22,57	238,99	0,12	12,36	0,47	3,8	43,3	76,93	33,49	1,4
394	Компот из свеж.яблок	1/200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
т/кал	Хлеб ржано-пшеничн.	1/2/30	3,5	0,6	26,7	114	0,15	0	0	0	16,2	73	28	0,4
	Итого за обед		58,34	70,82	96,39	1202,08	0,478	83,3	0,848	9,388	161,01	273,61	204,12	5,9
	Итого за завтр.и обед		72,34	88,22	165,39	1793,08	0,668	99,3	0,978	9,888	614,01	631,61	278,12	8,3
	6 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
93	Каша геркулесовая на молоке с маслом	1/200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,06	1,3	0	0,5	132	140	30,6	1,6
5	Бутерброд с колбасой п/к	1/20/20	4,9	7,4	7,4	116	0	0	0	0,4	8	46	7	0,7
254	Кофе с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
т/кал	Свежие фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0	16	11	19	1,1
	Итого за завтрак		13,03	18,3	60,04	457,7	0,11	15,3	0,01	0,9	217	242	63,6	4,4
	ОБЕД													
26	Салат из свежих огурцов и помидоров	1/100	0,7	10,1	2,3	103	0	9	0	4,5	21	13	38	0,7
49	Суп рыбный	1/250/20	8,0	3,42	20	151,03	0,16	10,6	0,21	1,44	20,59	149	37,15	2,19
265	Плов с мясом	1/280	2,28	38	54	676	0,11	1,4	1,0	11,2	30,6	80	80	4,2
394	Компот из свеж.яблок	1/200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
т/кал	Хлеб ржано-пшеничн.	1/2/30	3,5	0,6	26,7	114	0,15	0	0	0	16,2	73	28	0,4
	Итого за обед		14,68	52,32	130,9	1159,03	0,43	23	1,21	17,24	370,79	319	187,15	8,49
	Итого за завтр.и обед		27-71	70,62	190,94	1616,73	0,54	38,3	1,22	17,14	587,79	561	250,75	12,89
	7 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
190	Каша «Дружба» на молоке с маслом	1/200	6,2	10	27	224	0,1	2	0,08	0,2	182	172	34	0
3	Бутерброд с сыром	1/20/20	4,5	4,5	7,4	88	0,02	0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
433	Какао с молоком	1/200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
т/кал	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0	16	11	19	1,1

	Итого за завтрак		14,0	17,4	69,0	491	0,19	16	0,13	0,5	453	358	74	2,4
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,1	4,9	24	29	16	0,9
99	Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне	1/250/20	16,6	31,5	38,6	383	0,168	6	0,218	0,308	58	167	42	2,3
178	Котлета куриная	1/80	11,02	12,45	7,52	286,09	0,09	0,94	0,06	0,48	12,51	13,68	98,63	1,1
181	Греча отварная	1/200	7,4	1,9	33,6	181	0,18	0	0	0,5	15	175	118	4
363	Соус белый	1/65	0,9	4	3	54	0,01	1,3	0,13	0,7	5	4	9	0,13
394	Компот из свеж.яблок	1/200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
т/кал	Хлеб ржано-пшеничн.	1/2/30	3,5	0,6	26,7	114	0,15	0	0	0	16,2	73	28	0,4
	Итого за обед		34,52	60,75	120,22	939,09	0,648	28,24	0,508	6,988	137,71	465,68	315,63	9,83
	Итого за завтр.и обед		54,52	78,15	229,22	1630,09	0,838	44,24	0,638	7,488	590,71	823,68	389,63	12,23
	8 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
117	Творожная запеканка со сгущенным молоком	1/200	29,22	12,11	29,1	542,23	0,1	0	0	1,1	307	427	48	1,6
254	Кофе с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
435	Йогурт	1/200	5,6	5	11,5	112	0,06	0,12	0	0	240	190	28	0,2
	Итого за завтрак		36,22	18,71	57,95	743,55	0,18	1,12	0,01	1,1	608	662	83	2,8
	ОБЕД													
28	Салат «Полонынский»	1/100	1,1	10,1	13,7	110	0,04	46	0,1	4,8	30	25	14	0,8
95	Свекольник на курином бульоне со сметаной	1/250/20	9,13	33,34	30,05	342,1	0,88	10,5	1,01	3,5	38,1	61,4	90,8	1,56
134	Котлета рыбная	1/80	10,36	1,93	16,79	185,93	0,09	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,8
206	Картофельное пюре	1/200	3,1	6	43,2	260	0,14	5	0,04	0,2	45	85	29	1,1
394	Компот из свеж.яблок	1/200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
т/кал	Хлеб ржано-пшеничн.	1/2/30	3,5	0,6	26,7	114	0,15	0	0	0	16,2	73	28	0,4
т/кал	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0	16	11	19	1,1
	Итого за обед		27,79	52,57	158,14	1072,03	1,3	76,9	1,2	9,36	185,03	406,93	207,8	6,76

	Итого за завтрак		31,3	64,3	150,05	935,32	0,2	2,18	0,45	1,25	483,16	661	75,6	5,2
	ОБЕД													
20	Салат из свежих помидоров	1/100	1	10,2	3,3	109	0,05	24	0,16	5,1	30	24	18	1
115	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	1/250/20	9,2	33,2	15,1	278,2	0,016	10	0,238	0,408	109,5	99	89	1,9
309	Рагу из куры	1/250	12	7,7	11,5	366	0,08	20,8	0,18	1,5	35	131	28	1,3
394	Компот из свеж.яблок	1/200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
г/кал	Хлеб ржано-пшеничн.	1/2/30	3,5	0,6	26,7	114	0,15	0	0	0	16,2	7,3	28	0,4
г/кал	Свежие фрукты	1/100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0	16	11	19	1,1
	Итого за обед		57,8	52,3	94,3	1027,2	0,264	69,8	0,578	7,108	213,7	276,3	186	6,7
	Итого за завтр.и обед		89,1	116,6	244,35	1962,52	0,464	71,98	1,028	8,356	696,86	937,3	261,6	11,9

Индивидуальный предприниматель

Отв. по питанию



Н.В.Чулнова



М.А.Михалновская