

Согласовано:

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Приморскому краю в г. Арсеньеве

 /Вязовик М.М./
« 16 » 06 2020 г.

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ № 6 с. Самарка
Чугуевского района Приморского края

 /Сафонова А.Ф./
« 16 » 06 2020 г.

**Примерное четырнадцатидневное меню и пищевая ценность при двухразовом питании
приготавливаемых блюд для обучающихся детей с 10 лет и старше в осенне – зимний и весенний
периоды.**

Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина. , Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией – В. Т. Лапшина. «Хлебпродинформ», 2004.

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 день Завтрак	350 (1)	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	250/10	4,75	11,5	37,63	301,4	0,5	1,4	-	-	148	226	25	0,7	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2	
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2	
	-	Сыр	30	7	9,2	0	108	0,1	0,16	0,1	0,1	242	162	10	0,16	
		ИТОГО:			16,75	21,3	78,33	604,2	0,7	7,66	0,401	1,34	405,8	411,5	90,4	2,26
Обед	184 (1)	Борщ с мясом и со сметаной	250/12,5/10	3,04	9,44	15,54	131,8	0,103	11	37,1	-	67	70	31	1,3	
	404 (1)	Горбуша припущенная	100	24,72	5,48	0,6	150,25	0,025	0,16	-	0,09	29,2	130	13	0,8	
	634 (1)	Картофельное пюре с маслом	200	5,6	14,7	38,7	268	0,29	17,3	-	-	80	121,3	80	1,87	
	49(2)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	75,7	45,5	31,3	0,8	
	760 (1)	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	16,9	4	0,6	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
	742(1)	Яблоко свежее	100	0,3	0	8,6	40	0,012	12,5	0,02	-	23	18	12	0,8	
		ИТОГО			38,5	30,34	124,34	854,05	0,61	45,79	38,96	2,79	333,9	559,7	219,3	8,37
		ВСЕГО			54,3	51,64	202,67	1458,25	1,31	53,45	39,361	4,13	739,7	971,2	309,7	10,63
		СООТНОШЕНИЕ			1	0,95	3,73						1	1,31		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 день Завтрак	361 (1)	Макароны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33	
	465 (2)	Тефтели из печени и риса с соусом	115/50	6,39	6,97	10,38	132	0,09	4,67	0,126	0,67	52	121	57,3	2,03	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	830 (1)	Чай с сахаром и лимоном	200/008	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
		ИТОГО:			19,27	15,7	113,24	561,5	0,17	8,67	0,427	1,65	91,7	220,8	102,5	4,56
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250/12,5/10	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8	
	555 (1)	Котлета говяжья	100	15,9	18,2	4,0	347,5	0,05	-	-	-	51,2	49	33,75	1,9	
	330(2)	Горох отварной	200	12,46	8,2	31,2	196	0,41	0,8	0,4	0,95	94	106,6	86	6,4	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	100	2,5	3,2	10,3	92,8	-	-	1,5	2,3	32,2	42,7	20,3	1,3	
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО:			38,75	39,25	108,94	994,16	1,753	14,1	1,949	5,46	273,4	402,5	226,05	13,4
		ВСЕГО			58,02	54,95	222,18	1555,66	0,923	22,77	2,376	7,1	365,1	623,3	328,55	17,96
		СООТНОШЕНИЕ			1	0,95	3,83						1	1,7		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 день Завтрак	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75	
	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	59	21	0,7	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-	
		ИТОГО:			14,85	15,1	67,46	425,2	0,28	17,29	3,261	3,78	133,83	184,6	74	2,45
Обед	222 (1)	Суп – лапша домашняя с курой	250/12,5	3,9	7,2	32,4	194,6	0,12	0,6	0,2	0,4	25	56,2	18,1	1,3	
	561/667 (1)	Тефтели с соусом	100/80	18,5	19,1	12,6	301	0,25	2,1	-	-	55	146	47,5	2	
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	11,2	43,2	351,8	0,1	-	-	4,6	24	31	98	3,2	
	107 (1)	Салат картофе- льный с огурцами	100	1,7	3,2	8,6	71	0,1	11	-	2,1	48	78	19	0,7	
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
	742(1)	Груша свежая	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99	
		ИТОГО:			39,5	41,25	156,9	1187,9	0,78	25,7	0,23	9,82	243,7	502,5	255,3	13,19
		ВСЕГО:			54,35	56,35	224,36	1613,1	1,06	42,99	3,491	13,6	377,53	687,1	329,3	15,64
			Соотношение		1	1,04	4,12						1	1,82		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4 день Завтрак	214 (1)	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	76	93,8	40	2,2
	769 (2)	Булочка Домашняя	100	7,5	13,2	54,9	374	0,11	-	0,02	8	46,8	101	13	1,3
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО		16,7	19,2	82,2	590	0,41	5	3,22	11,8	124,8	197,9	55	3,7
Обед	186 (1)	Борщ картофельный с курой и со сметаной	250/12,5/10	6,04	10,1	16,14	184,56	0,103	11,1	0,379	-	87,8	103,2	31	1,3
	443 (2)	Плов из говядины	300	24,48	26,7	79,2	524,4	0,96	1,9	1	9,5	73	189	76	3,9
	49(2)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	75,7	45,5	31,3	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	756 (1)	Компот из яблок с черносливами	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8
		ИТОГО		35,82	37,52	159,3	1083,46	1,243	20,23	3,219	12,2	295,5	500,6	191,3	9
		ВСЕГО		52,52	56,72	241,5	1673,46	1,653	25,23	6,439	24	420,3	698,5	246,3	12,7
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,08	4,6						1	1,66			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5 день Завтрак	234 (1)	Суп молочный с вермишелью	250	7,41	7,3	32,1	231	0,3	1	-	-	102,4	10,6	1	0,4
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	-	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1
	848 (1)	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
		ИТОГО		15,16	19,55	79,59	587,3	0,465	1,86	0,034	2,37	338,4	269,5	58	2,7
Обед	212 (1)	Суп картофельный с гречкой и курой	250/12,5	8,5	9	20,7	125	0,1	8,25	0,205	1,22	26	89	32	1,9
	343(1)	Каша пшённая рассыпчатая	200	8,53	6,4	56	327,2	0,26	-	-	0,12	195	173	42	1,24
	555 (1)	Котлета из свинины	100	14,6	15	6,2	246	0,05	-	-	-	26,25	162,5	27,5	1,5
	667 (1)	Соус красный на м/б	75	1,11	2,4	8,7	48,1	-	0,5	-	-	12,8	19,2	8,2	0,3
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		ИТОГО		37,88	37,35	152,16	1033,5	0,6	24,65	0,405	5,14	355,88	647,5	177,7	8,69
		ВСЕГО		53,04	56,9	231,75	1620,8	1,065	26,51	0,439	7,51	694,28	917	235,7	11,39
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,07	4,36						1	1,32			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день Завтрак	561/667 (1)	Тефтели с соусом	100/80	18,5	19,1	12,6	301	0,25	2,1	-	-	55	146	47,5	2
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	11,2	43,2	351,8	0,1	-	-	4,6	24	31	98	3,2
	-	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15	72	0,05	1,05	0,001	0,62	6,9	10,2	26,7	0,6
	830 (1)	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
		ИТОГО		32	30,6	84,6	780,8	0,4	7,15	0,301	5,22	89,9	193,8	173,4	6
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250/12,5/10	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8
	533 (1)	Печень тушеная в соусе	100/100	16	16,25	10,25	286,3	0,19	12,18	11,25	-	17,5	140	16	4,7
	343 (1)	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	0,13	-	-	2	237	180	25,2	1,2
	25 (2)	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	87	-	14,7	0,17	1,7	14,5	36,78	13	1
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		ИТОГО:		31,75	35,63	128,19	924,66	0,603	44,98	11,449	5,95	380	598,98	149,2	10,9
		ВСЕГО		63,75	66,23	212,79	1705,46	1,003	52,13	11,75	11,17	469,9	792,78	322,6	16,9
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,03	3,34						1	1,69			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
7 день Завтрак	210 (1)	Суп из овощей с говядиной	250/12,5	11,09	7,58	28,65	143,2	0,2	12	2,2	-	65,6	61,97	38	1	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2	
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6	
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,5	1,4	16,7	81	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-	
		ИТОГО:			18,29	12,98	79,75	419	0,4	23,5	2,301	2,24	168,1	151,24	111,2	2,8
Обед	215 (1)	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/12,5	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	25	47	25	2,2	
	615 (1)	Рис отварной со слив. маслом	200	4,85	11,2	52,4	402,6	0,04	-	0,05	0,02	15	30,2	36	0,8	
	590 (1)	Куры отварные	100	18,12	18,4	0,62	241	0,037	1,31	0,037	-	37	84	19	0,85	
	71(2)	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10,1	6,8	124	0,016	16,2	0,17	1,7	26,2	50,1	23	0,9	
	-	Сок абрикосовый	200	1	0	27,4	110	-	5,4	-	-	40	36	20	0,4	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8	
		ИТОГО:			39,27	45,3	154,02	1254,2	0,553	22,91	2,377	6,12	237,2	563,3	135	8,95
		ВСЕГО			57,56	58,28	233,77	1673,2	0,953	46,41	4,678	8,36	405,3	714,54	246,2	11,75
	СООТНОШЕНИЕ			1	1,01	4,06						1	1,76			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день Завтрак	476 (1)	Сосиски отварные	100	7	15,6	1,9	204,2	0,13	0,36	-	0,36	76,4	110,5	15,4	0,87	
	618(1)	Горох отварной	200	13,46	8,2	40,5	196	0,41	0,8	0,4	0,95	94	106,6	86	6,4	
	830 (1)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
		ИТОГО:			24,81	24,4	80,2	569,7	0,62	5,16	0,701	2,29	191,4	265,7	130,6	8,47
Обед	226 (1)	Суп рисовый с курой	250/12,5	5,1	9,6	16,5	181	0,3	1	2,9	3,8	64	28,7	40	2,2	
	443 (1)	Шницель рыбный натуральный	100	9,2	7,25	8,44	203	0,013	1,75	0,13	-	54,5	131,3	35	1	
	361 (1)	Макароны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	100	2,5	3,2	10,3	92,8	-	-	1,5	2,3	32,2	42,7	20,3	1,3	
	667 (1)	Соус красный основной на м/б	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	
	758 (1)	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	20	18	12	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО			30,47	30,33	148,4	971,86	0,493	9,15	4,55	8,34	244,9	442,7	177,8	9,03
		ВСЕГО			55,28	54,73	228,6	1541,56	1,113	14,31	5,251	10,63	436,3	708,4	308,4	17,5
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,99	4,13						1	1,62			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
9 день Завтрак	367 (1)	Яйцо вареное	1 /040	5,1	4,6	0,3	63	0,035	-	0,013	0,3	27,8	96	5	1,2	
	350 (1)	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	250/010	7,5	11,5	35,8	260	0,25	0,25	-	1,75	204,4	219	61,5	1,9	
	837 (1)	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	0,252	-	120	113,4	14	0,1	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
		ИТОГО			16,83	18,1	80,6	563,5	0,465	1,55	0,266	3,03	369,2	470,4	108,5	4,2
Обед	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	
	531(1)	Жаркое-по домашнему	300	18,84	22,92	58,8	524	0,13	5,7	-	1,75	20	25,3	27	3,7	
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75	
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8	
		ИТОГО			35,54	36,92	154,86	1059,7	0,59	28,39	3,29	9,0	184,83	486,1	85	9,75
		ВСЕГО			52,37	55,02	235,46	1623,2	1,055	29,94	3,556	12,03	554,03	956,5	193,5	13,951
	СООТНОШЕНИЕ			1	1,05	4,49						1	1,72			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день Завтрак	345(1)	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/10	7,38	9,75	40	251,5	0,25	0,87	-	1,62	179,8	183	59,7	1,6
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2
	-	Сыр	30	7	9,2	0	108	0,1	0,16	0,1	0,1	242	162	10	0,16
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО		19,38	19,55	80,7	554,3	0,45	7,13	0,401	2,96	437,6	368,5	125,1	3,16
Обед	216 (1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/035	8,1	14,6	17,8	231,5	0,3	4,8	-	-	26	59,8	15	0,5
	911 (1)	Пельмени с маслом сливочным	250/15	19,9	20,4	62,1	529,5	0,2	1,0	0,04	3	104	118	35	4,2
	25 (2)	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	87	-	14,7	0,17	1,7	14,5	36,78	13	1
	760 (1)	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	26,9	4	0,6
	-	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8
	742(1)	Яблоко свежее	100	0,3	0	8,6	40	0,012	12,5	0,02	-	23	18	12	0,8
		ИТОГО		36,94	40,1	163,8	1185	0,872	36,0	0,25	9,1	273,5	575,48	91	10,9
		ВСЕГО		56,32	59,65	244,5	1739,3	1,322	43,13	0,651	12,06	711,1	943,98	216,1	14,06
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,06	4,34						1	1,33			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день Завтрак	350 (1)	Каша овсяная жидкая «Геркулес» молочная с сахаром	250/015	10,3	11,6	52,1	264,9	0,25	0,198	-	1,62	190,2	283	56,5	1,14
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	-	Масло слив.	10	0,1	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1
	848 (1)	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
		ИТОГО			18,05	23,85	99,59	621,2	0,38	1,158	0,021	3,69	426,2	541,9	115,1
Обед	214 (1)	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	76	93,8	40	2,2
	532(1)	Гуляш говяжий с соусом	100/125	22,25	18,1	15,6	321	0,12	-	-	-	11,25	41	11,25	0,9
	616 (1)	Рис припущенный	200	4	8,63	40,8	252	0,04	-	0,05	0,03	20	54,2	36	0,5
	49(2)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	75,7	45,5	31,3	0,8
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		ИТОГО			40,09	33,45	130,4	1001	0,65	4,03	4,82	6,53	240,95	401,5	173,55
	ВСЕГО			58,14	57,3	229,99	1622,2	1,03	5,188	4,841	10,22	667,15	943,4	288,65	10,74
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,98	3,95						1	1,41		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12 день Завтрак	212 (1)	Суп картофельный с рисом и сайрой	250/025	7,5	5,7	12,3	147	0,1	1,99	3,1	1,2	13	39	21	0,7
	769 (2)	Булочка Домашняя	80	6	10,56	44	299	0,11	-	0,02	8	46,8	101	13	1,3
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-
		ИТОГО		15,1	17,86	73,6	533	0,31	2,59	3,12	9,2	125,8	186,8	46	2
Обед	186 (1)	Борщ картофельный с курой и со сметаной	250/12,5/10	6,04	10,1	16,14	184,56	0,103	11,1	0,379	-	87,8	103,2	31	1,3
	561/667 (1)	Тефтели с соусом	100/80	18,5	19,1	12,6	301	0,25	2,1	-	-	55	146	47,5	2
	343 (1)	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	0,13	-	-	2	237	180	25,2	1,2
	112(1)	Маринованная свекла с маслом	100	2,5	3,2	10,3	92,8	-	-	1,5	2,3	32,2	42,7	20,3	1,3
	756 (1)	Компот из яблок с черносливами	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8
	742(1)	Груша свежая	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99
		ИТОГО		40,94	39,23	160,14	1123,86	0,873	24,6	1,909	9,17	542,7	807,1	151,7	13,39
		ВСЕГО		56,04	57,09	233,74	1656,86	1,183	27,19	4,499	18,37	668,5	993,9	197,7	15,39
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,018	4,17						1	1,48			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13 день Завтрак	345 (1)	Каша манная вязкая молочная с сахаром	250/015	9,7	8,1	39,41	282	0,4	4,1	0,1	1,2	141,2	122,1	30,5	0,8
	837 (1)	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	0,252	-	120	113,4	14	0,1
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2
		ИТОГО:		14,58	10,1	89,41	551,8	0,6	7,5	0,353	2,44	275	255,9	97,9	2,1
Обед	215 (1)	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/12,5	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	25	47	25	2,2
	499 (1)	Поджарка из говядины	100	18,0	17,3	10	240	0,1	-	3,09	-	22,5	136	32,8	1,12
	646 (1)	Капуста тушеная	200	5	9,3	21,6	161,2	0,09	13,7	0,8	0,2	82	66	33,8	2
	71(2)	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10,1	6,8	124	0,016	16,2	0,17	1,7	26,2	50,1	23	0,9
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8
		ИТОГО		38,44	42,3	128,3	1005,8	0,676	31,1	6,21	6,3	260,7	624,1	132,6	10,82
		ВСЕГО		53,02	52,4	217,71	1557,6	1,276	36,8	6,563	8,74	535,7	880	230,5	12,92
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,98	4,1						1	1,64			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14 день Завтрак	315/622(2)	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным	200/50	13,1	17,1	60,4	480	0,08	0,2	0,16	1,75	78,2	102	35	1,2
	830 (1)	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
				17,45	17,7	98,2	649,5	0,16	4,2	0,461	2,73	99,2	150,6	64,2	2,4
Обед	212 (1)	Суп картофельный с гречкой и курицей	250/12	8,5	9	20,7	125	0,1	8,25	0,205	1,22	26	89	32	1,9
	555 (1)	Котлета говяжья	100	15,9	18,2	4,0	347,5	0,05	-	-	-	51,2	49	33,75	1,9
	361 (1)	Макароны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33
	667 (1)	Соус красный на м/б	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
	-	Огурец свежий	100	0,7	0	3	14	0,03	14	0,06	0,1	26	40	14	0,6
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		ИТОГО		38,47	37,48	145,96	993,56	0,36	28,65	0,285	3,57	197,4	419	162,25	8,93
		ВСЕГО		55,92	55,18	244,16	1643,06	0,52	32,85	0,746	6,3	296,6	569,6	226,45	11,33
		СООТНОШЕНИЕ		1	0,98	4,37						1	1,92		

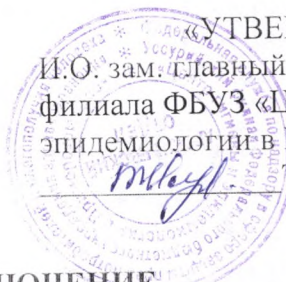
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»	Экспертное заключение МКОУ «СОШ № 6» с. Самарка, Чугуевского района.	Издание 2020г.
г. Арсеньев	Ф.5-08-17-2015	стр. 1 из 3

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПРИМОРСКОМ КРАЕ»**

Юр. адрес: ул. Уткинская, д.36 г.
Владивосток, 690091
Тел./факс. 2402185 E.mail fguz@pkrpn.ru

Аттестат аккредитации органа инспекции
№ RA.RU.710091 от 26.08.2015г.



И.О. зам. главный врач Уссурийского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»
Т.А. Исупова

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ**

№ 18 от 14 .05. 2020г.

г. Арсеньев

На основании: заявки директора муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6» с. Самарка, Чугуевского района № 20 от 30.04.2020г., Сафоновой А.Ф.

Арсеньевским отделом Уссурийского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза: примерного 14-дневного меню, для организации питания обучающихся с 7-ми до 10-ти лет, с 11-ти лет и старше.

Проведение санитарно – эпидемиологической экспертизы поручено помощнику врача по общей гигиене отдела санитарно – гигиенических и эпидемиологических экспертиз Арсеньевского отдела Уссурийского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» Ростовцевой Н.А., имеющей среднее специальное медицинское образование, стаж работы по специальности 37 лет.

Мне, Ростовцевой Н.А., и.о. зам. главного врача Уссурийского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» Исуповой Т.А., разъяснены права и обязанности, предусмотренные ст. 25.9 КоАП РФ. Об административной ответственности, предусмотренной ст.17.7, 17.9 КоАП РФ за уклонение или отказ от выполнения своих обязанностей и дачу заведомо ложного заключения предупреждена.

Для проведения санитарно – эпидемиологической экспертизы предоставлены следующие материалы: примерное 14-дневное меню для организации питания детей возрастной категории с 7-ми до 10-ти лет, с 11-ти лет и старше утверждённое директором муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6» с. Самарка Чугуевского район. Сафоновой А.Ф, технологические карты.

наименование дошкольной организации

В ходе рассмотрения документов и проведения санитарно – эпидемиологической экспертизы установлено:

Наименование организации: муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 6» с. Самарка, Чугуевского района.

Юридический адрес: Приморский край, Чугуевский район, с. Самарка, ул. Калинина, 41.

Фактический адрес: Приморский край, Чугуевский район, с. Самарка, ул. Калинина, 41.

Издание 2020г.	Экспертное заключение МКОУ «СОШ № 6» с. Самарка, Чувшевского района.	г. Арсеньев
	Ф.5-08-17-2015	стр. 2 из 3

Руководителем учрежденной разработано и утверждено примерное четырехдневное меню для организации питания детей возрастной категории от 7-ми до 10-ти лет и старше. Форма примерного четырехдневного меню **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологии в Приморском крае" г. Арсеньев

Меню дифференцировано для возрастной категории обучающихся с 7-ми до 10-ти лет, с 11-ти лет и старше, что **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологии в Приморском крае" г. Арсеньев

Соотношение в рационе предоставленного меню для детей возрастной категории с 7-ми до 10-ти лет белков, жиров, углеводов с учетом допустимых отклонений в процентном отношении от калорийности **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологии в Приморском крае" г. Арсеньев

показатели	фактически	Норма
белки	46,63 - 49,75	42,35 - 50,05
жиры	45,67 - 50,15	43,45 - 51,35
углеводы	184,34 - 210,2	184,25 - 217,75
энергетическая ценность	1297,06 - 1461,2	1292,5 - 1527,5

Масса порций составляет: для учащихся 7 - 11 лет (1 - 4 классы)

Название блюда	рекомендуемая	фактически
Каша молочная	150 - 200	150-200
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко и др.)	200	200
Салат	60 - 100	60-100
Суп	200 - 250	200-250
Мясо, колбаса	80 - 120	80
Ларгир	150 - 200	150
Фрукты	100	100

С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования по массе порций блюд.

Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для учащихся 11-ти лет и старше по данным примерного четырехдневного меню составило:

показатели	фактически	Норма
белки	51,4 - 58,02	49,5 - 58,5
жиры	51,64 - 59,6	50,6 - 59,8

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»	Экспертное заключение МКОУ «СОШ № 6» с. Самарка, Чугуевского района.	Издание 2020г.
г. Арсеньев	Ф.5-08-17-2015	стр. 3 из 3

углеводы	202,67- 244,16	184,25- 248,95
энергетическая ценность	1492,25- 1739,3	1492,15- 1763,45

Соотношение в рационе предоставленного меню для детей возрастной категории с 11-ти лет и старше белков, жиров, углеводов с учетом допустимых отклонений в процентном отношении от калорийности **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Масса порций составляет: для учащихся 11-ти лет и старше

Название блюд	Масса порций в граммах	
	рекомендуемая	фактически
Суп	250-300	250
Напитки (компот, кисель)	200	200
Салат	100-150	100
Мясо, котлета	100-120	100
Гарнир	180-230	200

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) для возрастной категории детей от 11 лет и старше **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Технологические карты руководителем учреждения предоставлены.

Форма технологических карт **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Так же имеется информация об используемых сборниках рецептов, что **соответствует** СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Содержание блюд по приёмам пищи: проанализировав перспективное четырнадцатидневное меню для возрастной категории детей от 7-ми до 10-ти лет, с 11 лет и старше установлено, что в примерном меню предусмотрено ежедневное использование в питании мяса (или рыбы), картофеля, овощей, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли и т.д.

Повторяемость блюд: в предоставленном меню повторяемость блюд не отмечена, что **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заключение:

Примерное четырнадцатидневное меню для организации питания детей возрастной категории от 7-ми до 10-ти лет, с 11-ти лет и старше разработанное для МКОУ «СОШ № 6» с. Самарка по адрес: Приморский край, Чугуевский район, с. Самарка, ул. Калинина, 41

(наименование объекта, адрес)

соответствует

требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

(в случае несоответствия, указать по каким пунктам)

Экспертиза проведена:

помощником врача по ОГ  Ростовцевой Н.А.