

Согласовано:

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

« 16 » /Вязовик М.М./
2020 г.

73 1 21 02.06.2020г.

Утверждаю:

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

« 30 » /Сафонова А.Ф./
2020 г.

**Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей возраст от 3 до 7 лет,
посещающих с 10,5 часовым пребыванием МКОУ СОШ №6 с. Самарка
(дошкольная группа) в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 1							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	4,8	5,9	18,5	155,7	0,2	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	3,7	14,6	106,1	0,2	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,1	0,05	37,4	0	13
Итого за прием пищи:	435	10,13	14,0	48,05	367,0	0,4	
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	130	3,7	3,2	5,3	68,1	0,2	401
Итого за прием пищи:	130	3,7	3,2	5,3	68,1	0,2	
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,4	5,5	17,7	135,5	12,7	83
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,5	2,8	22,6	124,8	0	331
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ	70	6,9	12,2	6,4	120,9	0,5	272
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,1	2,2	18,2	0,7	348
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,5	1,5	2,7	26,9	2,1	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,3	12,0	57,9	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	13,4	66,6	0,4	402
Итого за прием пищи:	720	19,3	23,4	77,0	550,8	16,4	
Уплотнённый полдник							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,8	3,6	14,4	111,0	2,4	87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	13,1	53,4	0,8	2
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,2	9,9	37,5	267,0	0	469
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0	11,3	46,0	13	6
Итого за прием пищи:	600	17,8	13,8	91,2	545,2	16,2	
Всего за день:		50,9	54,4	221,5	1531,1	33,2	

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 2							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	11,1	30,4	248,5	0,2	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,8	67,4	0	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
СЫР ТВЁРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23	0	14
Итого за прием пищи:	436	9,5	13,7	62,1	406,7	0,2	
II Завтрак							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	120	0,1	0	8,1	34,1	1,5	5
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	52
Итого за прием пищи:	140	1,6	2	23,0	117,5	1,5	
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	200	3,2	6,1	14,7	121,0	9,0	92
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	4,4	4,6	24,3	128,0	16,2	338
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	14,3	11,0	3,2	158,4	0,4	250
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,7	0	0,7	7,6	0	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0	9
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	21,1	88,0	0	17
Итого за прием пищи:	710	25,8	22,1	80,1	580,2	25,6	
Уплотнённый полдник							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	17,6	21,4	41,7	422,7	0,1	188
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0	0	6,2	23,3	0,3	362
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	19,1	93,8	80	441
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0	10,7	42,0	5	7
Итого за прием пищи:	530	18,7	21,4	77,7	581,8	85,4	
Всего за день:		55,6	59,2	242,9	1686,2	112,7	

ДЕНЬ 3

ДЕНЬ 3							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур ы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,1	10,3	8,6	179,0	0,2	219
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	5,2	17,6	138,8	0,3	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,1	0,05	37,4	0	13
Итого за прием пищи:	435	16,7	19,9	41,15	423,0	0,5	
II Завтрак							
КЕФИР	100	2,9	2,5	4	53	0,7	435
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4	53	0,7	
Обед							
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,0	4,5	15,4	122,0	11,3	62
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	3,0	24,2	137,3	11,5	335
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	5,3	7,8	6,6	132,7	11,4	256
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	1,1	0	0,5	7,6	0	21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0	9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	17,0	70,7	2,4	5
Итого за прием пищи:	680	15,9	15,7	79,8	547,5	36,6	
Уплотнённый полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,5	4,2	13,5	109,0	9,8	137
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,68	11,74	1,5	95,4	0	298
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,7	0	37,0	151	0	406
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,7	3,7	27,2	157,0	0	474
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0	8,4	38,0	60	1
Итого за прием пищи:	550	15,78	19,94	102,5	618,2	69,8	
Всего за день:		51,28	58,04	227,4	1641,7	107,6	

ДЕНЬ 4

ДЕНЬ 4							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	14,0	25,6	266,2	0,4	192
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,1	61,4	0,9	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
СЫР ТВЁРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23	0	14
Итого за прием пищи:	436	11,8	16,6	55,6	418,4	1,3	
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	110	3	2,7	4,9	60,3	0,3	401
Итого за прием пищи:	110	3	2,7	4,9	60,3	0,3	
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	200	5,3	4,1	21,1	138,6	4,2	99
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	11,3	12,1	32,9	298,5	2,3	304
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0	4,7	21,9	0,8	41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,2	0,5	18,1	86,9	0	9
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0	16,2	80,5	72	441
Итого за прием пищи:	655	20,9	16,7	93,0	626,4	79,3	
Уплотнённый полдник							
ПУДИНГ МАННЫЙ	150	9,1	13,4	35,5	263,2	0,2	42
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,4	1,2	3,0	23,1	0,1	351
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	16,4	80,7	0,4	17
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	6,2	8,3	31,9	207,8	4,0	451
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0	11,3	46,0	13,0	6
Итого за прием пищи:	560	16,7	22,9	98,1	620,8	17,7	
Всего за день:		52,4	58,9	251,6	1725,9	98,6	

ДЕНЬ 5

ДЕНЬ 5							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,4	5,7	25,8	183,8	0,2	190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,9	4,9	16,6	129,5	0,3	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,1	0,05	37,4	0	13
Итого за прием пищи:	435	11,63	15,0	57,35	418,5	0,5	
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	24,2	111,6	0,4	402
ВАФЛИ	30	0,8	2,2	17,2	106,2	0	51
Итого за прием пищи:	230	1,4	2,2	41,4	217,8	0,4	
Обед							
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВКОЙ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	6,3	17,4	153,5	4,7	90
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	7,8	13,1	22,5	195,9	11,7	258
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	70	1,8	3,5	3,9	53,9	2,5	79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0	9
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,8	0	30,8	126,7	0,2	401
Итого за прием пищи:	680	17,6	23,3	90,7	607,2	19,1	
Уплотнённый полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	250	17,8	13,6	46,5	399,0	0,2	87
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,8	2,2	2,8	34,9	0	371
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,4	9,4	116,0	2	434
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0	10,7	42,0	5	7
Итого за прием пищи:	590	24,6	22,2	69,4	591,9	7,2	
Всего за день:		55,2	62,7	258,8	1835,4	27,2	

ДЕНЬ 6

ДЕНЬ 6							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	8,6	29,7	229,7	0,2	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
СЫР ТВЁРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23,0	0	14
Итого за прием пищи:	436	10,0	11,2	54,6	360,8	0,2	
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	100	2,8	2,4	4,1	52,4	0,1	401
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	52
Итого за прием пищи:	130	5,1	5,3	26,4	177,5	0,1	
Обед							
СУП ПО-ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМУ	200	2,0	6,7	11,5	118,2	7,2	95
СОЛЯНКА СБОРНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	7,5	14,2	35,3	230,8	36,6	131
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	1,1	0	0,5	7,6	0	21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,5	0,6	20,2	96,5	0	9
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	22,1	91,9	0	17
Итого за прием пищи:	690	14,5	21,5	89,6	545,0	43,8	
Уплотнённый полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	170	21,7	16,7	14,4	304,5	0,6	249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	40	3,0	0,4	19,9	90,4	0	3
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	25,7	108,0	0,3	406
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0	8,4	38,0	60	1
Итого за прием пищи:	510	26,6	17,1	68,4	540,9	60,9	
Всего за день:		56,2	55,1	239,0	1624,2	105,0	

ДЕНЬ 7

ДЕНЬ 7							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,2	8,0	18,8	162,5	0,2	93
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	5,2	17,6	138,8	0,3	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,1	0,05	37,4	0	13
Итого за прием пищи:	435	10,83	17,6	51,35	406,5	0,5	
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,8	0	17,2	72,5	0,2	401
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	50
Итого за прием пищи:	230	2,6	1,4	39,7	182,3	0,2	
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,9	7,1	21,5	146,7	13,1	76
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,8	6,5	26,7	176,7	0	323
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,2	1	13,6	0	347
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	7,1	5,4	4,8	89,8	0,3	271
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,7	0	0,5	7,6	0	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	16,4	80,7	0,4	402
Итого за прием пищи:	720	21,1	20,6	87,0	592,3	13,8	
Уплотнённый полдник							
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	20,2	22,7	51,4	485,3	1,4	220
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,9	59,7	0	4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0	11,3	46,0	13,0	6
Итого за прием пищи:	450	20,7	22,7	77,6	591,0	14,4	
Всего за день:		55,2	62,3	255,6	1772,1	29,9	

ДЕНЬ 8

ДЕНЬ 8							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,1	9,5	29,4	253,6	0,4	184
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	8,3	34,2	0,9	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
СЫР ТВЁРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23,0	0	14
Итого за прием пищи:	436	12,0	12,1	52,6	378,6	1,3	
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,1	435
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6	79,5	1,1	
Обед							
СУП СУЗДАЛЬСКИЙ	200	2,4	5,0	14,3	101,51	4,3	93
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	11,2	3,6	24,4	168,3	0	250
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	6,4	13,0	3,5	113,5	0	279
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,3	1,6	1,7	22,4	1,4	55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0	9
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0	14,1	59,9	0,2	401
Итого за прием пищи:	690	23,7	23,58	74,1	542,81	5,7	
Уплотнённый полдник							
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	5,1	5,4	22,5	146,4	13,6	129
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И КУРАГОЙ	80	5,2	9,5	29,8	216,4	0,6	33
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	13,1	64,4	0,3	402
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0	10,7	42,0	5	7
Итого за прием пищи:	590	13,5	15,2	91,0	542,0	19,5	
Всего за день:		53,6	54,68	223,7	1542,91	27,8	

ДЕНЬ 9

ДЕНЬ 9							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	4,5	4,9	25,9	175,6	0,7	193
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,9	4,9	18,5	137,3	0,3	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,1	0,05	37,4	0	13
Итого за прием пищи:	435	10,73	14,2	59,35	418,1	1,0	
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,3	401
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	52
Итого за прием пищи:	130	5,0	5,3	26,7	179,9	0,3	
Обед							
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,8	5,6	17,6	153,7	11,0	62
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,1	2,2	21,3	115,8	9,5	322
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	4,9	9,7	6,5	94,8	0	288
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	4,8	5,6	1,8	77,8	2,2	60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0	9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	15,1	63,3	2,6	5
Итого за прием пищи:	700	21,5	23,5	78,4	582,6	25,3	
Уплотнённый полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	12,0	12,3	23,2	290,4	15,5	294
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	40	0,7	5,0	4,4	55,3	1,3	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,2	14,9	67,8	0	3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	30,8	126,7	0	17
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0	8,4	38,0	60	1
Итого за прием пищи:	530	16,3	17,6	81,7	578,2	76,8	
Всего за день:		53,5	60,6	246,1	1758,8	103,4	

ДЕНЬ 10

ДЕНЬ 10							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,2	23,2	202,2	0,3	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ I СОРТА	30	2,2	0,3	14,9	67,8	0	3
СЫР ТВЁРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23,0	0	14
Итого за прием пищи:	436	9,5	10,8	48,1	333,3	0,3	
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,8	0	17,2	72,5	0,2	401
ВАФЛИ	30	0,8	2,2	17,2	106,2	0	51
Итого за прием пищи:	230	1,6	2,2	34,4	178,7	0,2	
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,1	9,5	14,3	143,4	6,4	83
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,2	12,3	20,8	150,4	13,1	306
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,9	3,1	8,0	62,6	2,2	50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	15,4	76,8	0,4	402
Итого за прием пищи:	660	17,6	25,3	74,6	510,4	22,1	
Уплотнённый полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ	200	23,2	14,6	44,1	406,5	0,5	211
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,5	1,6	4,0	30,1	0,1	351
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,2	40,0	2,6	5
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0	11,3	46,0	13	6
Итого за прием пищи:	530	24,2	16,2	68,6	522,6	16,2	
Всего за день:		52,9	54,5	225,7	1545,0	38,8	

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» г. Арсеньев	Экспертное заключение Муниципальное казённое образовательное учреждение «СОШ № 6» с. Самарка. Ф.5-08-17-2015	Издание 2020г. стр. 1 из 4
---	--	-------------------------------

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

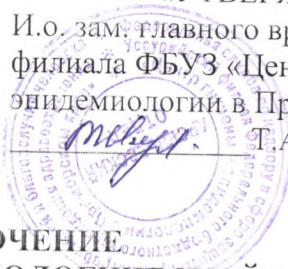
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПРИМОРСКОМ КРАЕ»**

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.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. зам. главного врача Уссурийского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»
Т.А. Исупова



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

№ 21 от 02.06.2020г.

г. Арсеньев

На основании: заявки директора МКОУ «СОШ № 6» с. Самарка № 24 от 26.05.2020г., Сафоновой А.Ф.

Арсеньевским отделом Уссурийского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза: примерного 10-дневного меню для муниципального казённого образовательного учреждения «СОШ № 6» с.Самарка, Чугуевского района по адресу: Приморский край, Чугуевский район, с. Самарка, ул. Калинина, 41 (дошкольная группа).

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 10-дневное меню для муниципального казённого общеобразовательного учреждения «СОШ № 6» с. Самарка, технологические карты.

наименование дошкольной организации

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

Наименование организации: муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «СОШ № 6» с. Самарка, Чугуевского района, Приморского края.

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

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

Образовательным учреждением разработано и утверждено примерное десятидневное меню для организации питания детей возрастной группы от 3-х лет до 7-ми лет.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» г. Арсеньев	Экспертное заключение Муниципальное казённое образовательное учреждение «СОШ № 6» с. Самарка. Ф.5-08-17-2015	Издание 2020г. стр. 2 из 4
---	--	-------------------------------

Форма примерного десятидневного меню **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Для организации питания возрастной группы детей от 3-х лет до 7-ми лет определена кратность приёмов пищи 4 раза в день: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник.

Руководителем учреждения представлены технологические карты.

Форма технологических карт **соответствует** требованиям приложения № 7 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Так же имеется информация об используемых сборниках рецептур, что **соответствует** СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Выполнение норм физиологических потребностей: в энергии и пищевых веществах для возрастной группы от 3-х до 7-ми лет по данным примерного десятидневного меню составило:

показатели	3 – 7 лет	
	фактически	норма
белки	50,9 - 56,2	45,9 - 56,7
жиры	54,4 - 62,7	51 - 63
углеводы	221,5 – 258,8	221,85 - 274,05
энергетическая ценность	1531,1 – 1835,4	1530 - 1890

Соотношение в рационе предоставленного меню белков, жиров, углеводов с учетом допустимых отклонений в процентном отношении от калорийности для возрастной категории детей от 3-х до 7-ми лет **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дня для дошкольных образовательных организаций».

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	3 – 7 лет	
	фактически	рекомендуемая
завтрак	435- 436	400- 550
обед	655-720	600- 800
уплотнённый полдник	450-600	450- 600

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) для возрастной категории детей от 3-х до 7- ми лет **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Содержание блюд по приёмам пищи: проанализировав перспективное десятидневное меню для возрастной группы от 3-х до 7-ми лет установлено, что завтрак состоит из горячего молочного блюда (каши, каши молочной, супа молочного), омлета, бутерброда с маслом или сыром, горячего напитка; второй завтрак включает: соки, кисломолочные продукты, кондитерские изделия; обед включает закуску, первое блюдо, второе блюдо и напиток; уплотненный полдник включает рыбные, мясные, овощные блюда, блюда из творога, напитки, фрукты, что **соответствует** п.15.6. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» г. Арсеньев	Экспертное заключение Муниципальное казённое образовательное учреждение «СОШ № 6» с. Самарка. Ф.5-08-17-2015	Издание 2020г. стр. 3 из 4
---	--	-----------------------------------

Организация питания: в примерном десятидневном меню для возрастной группы от 3-х до 7-ми лет предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, мяса, картофеля, овощей, хлеба, круп, макаронных изделий, сливочного масла и растительного масла, сахара. Сыр и масло сливочное в питании детей включают в качестве бутербродов на завтрак 4 дня в неделю (норма 2-3 раза в неделю), блюда из творога включены в рацион питания в качестве запеканок, сырников 4 раза в неделю (норма 2-3 раза в неделю), яйцо используют для приготовления запеканок, вторых блюд, выпечки, что **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Повторяемость блюд: в предоставленном меню повторяемость блюд не отмечена, что **соответствует** требованиям п. 15.5 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дня для дошкольных образовательных организаций».

Заключение:

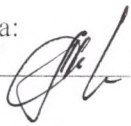
Примерное десятидневное меню для организации питания детей возрастной группы от 3-х до 7-ми лет в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении «СОШ № 6» с. Самарка по адресу: Приморский край, Чугуевский район, с. Самарка, ул. Калинина, 41 (дошкольная группа)
(наименование объекта, адрес)

соответствует

требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

(в случае несоответствия, указать по каким пунктам)

Экспертиза проведена:

пом.сан. врача по ОГ  Ростовцевой Н.А.