

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО
ОТДЕЛА ПО ГОРОДУ ЕВПАТОРИЯ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ
ПОСРЕДСТВОМ ГОСУДАРСТВЕННОГО ПОРЯДКА
КРЫМ И ГОРОДУ СЕВАСТОПОЛЮ



С.С.ТКАЧЕВ
2018г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»



Э.М.ЛЕОНОВА
2018г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (обед)**

Льготная категория

**(дети – инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья,
Дети из малоимущих и многодетных семей)**

МБОУ «Средняя школа № 1 г. Евпатории Республики Крым»

Неделя: Первая

Понедельник

Возрастная категория : 11-17 лет

(обучающиеся из многодетных семей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	0	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
243	Сосиски отварные	100	11,01	23,84	0,38	262,28	0,18	0	0	0	34,6	155,3	20,0	1,81
309	Макароны отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30	20,62	16,88	4,12
	Итого:		32,12	46,67	180,9	1273,95	0,5	13,16	0	6,78	149,6	420,8	139,9	11,05

Неделя: Первая

Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

(обучающиеся из многодетных семей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
111	Суп картофельный с макаронами	300	3,23	3,41	20,95	141,9	0,14	9,9	0	1,46	35,04	81,09	32,73	1,35
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20,0	0,38	44,0	96,0	26,0	2,2
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,77	7,92	49,73	289,0	0,04	0	0,045	0,034	20,94	103,6	35,33	0,75
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,0	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		34,46	29,94	159,8	1060,74	0,45	23,69	20,07	3,226	293,25	507,7	154,8	9,17

Неделя: Первая

Среда

Возрастная категория : 11-17 лет
(обучающиеся из многодетных семей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,2	4,4	2,25	121,4	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8	0,82
310	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	0	0,06	19,52	106,3	39,1	1,54
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	130,0	0,25	440,0	250,0	17,5	0,5
	Итого:		47,35	32,59	149,5	1080,79	0,64	37,94	152,2	6,77	580,2	922,3	206,9	6,8

Неделя: Первая

Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет

(обучающиеся из многодетных семей)

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
88	Щи из свежей капусты	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
280	Фрикадельки мясные в соусе	100/50	15,12	18,96	16,8	302,4	0,06	0,24	0,02	0,08	51,92	145,6	22,37	9,45
171	Каша пшеничная	210	8,98	10,51	52,52	341,3	0,17	0	0,04	0,04	47,37	205,4	48,12	3,48
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Апельсины свежие	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	Итого:		35,94	36,87	163,4	1145,17	0,53	158,4	0,078	4,51	250,7	561,8	162,3	19,13

Неделя: Первая

Пятница

Возрастная категория : 11-17 лет

(обучающиеся из многодетных семей)

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
96	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,38	120,96	0,12	9	0	2,88	46,2	250,5	38,1	1,2
268	Котлеты из говядины	100	16,45	18,5	17,44	196,0	0,09	0,36	0	0	54,71	185,9	55,79	2,79
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,7	6,68
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
406	Пирожок с повидлом	100	5,76	3,34	55,56	266	0,1	0,04	0	0	19,4	56,8	23,2	1,36
	Итого:		46,13	34,33	245,6	1341,6	0,74	13,07	0,01	13,54	189,7	947,6	391	15,2

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Возрастная категория : 11-17 лет

(обучающиеся из многодетных семей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	300	2,36	3,25	14,53	102,9	0,1	9,9	0	1,46	32,04	67,17	27,33	1,05
243	Сосиски отварные	100	11,01	23,84	0,38	262,28	0,18	0	0	0	34,6	155,3	20,0	1,81
309	Макароны отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,25	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30	20,62	16,88	4,12
	Итого:		33,91	43,82	171,4	1286,17	0,56	18,15	0	5,37	192,9	438	133,4	13,8

Неделя: Вторая

Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

(обучающиеся из многодетных семей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
119	Суп картофельный с горохом	300	6,59	3,41	19,84	177,9	0,27	6,99	0	1,81	51,21	105,7	42,69	2,46
219	Сырники из творога со сгущ. молоком	200	30,98	25,62	48,98	585,89	0,12	0,94	0,11	0,06	402	448,2	52,4	1,08
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,0	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		45,91	30,8	174,1	1234,2	0,54	20,73	0,11	3,41	500,1	702,4	167,4	8,89

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет

(обучающиеся из многодетных семей)

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	Наименование блюда													
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225,9	33,0	0,99
288	Птица отварная	105	21,99	23,03	0,43	301,31	0,041	2,32	0,08	0,08	54,34	163,4	19,96	1,8
171	Каша пшеничная	210	8,98	10,51	52,52	341,3	0,17	0	0,04	0,04	47,37	205,4	48,12	3,48
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Апельсины свежие	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	130,0	0,25	440,0	250,0	17,5	0,5
	Итого:		55,14	52,81	177,8	1423,47	0,531	148,2	130,1	5,02	696,1	1031	208,7	10,14

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория : 11-17 лет

(обучающиеся из многодетных семей)

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
96	Рассольник ленинградский	300	3,12	3,0	20,38	120,96	0,12	9,0	0	2,88	46,2	250,2	38,1	1,2
259	Жаркое по-домашнему	275	25,45	28,43	26,05	463,57	0,19	10,63	0	0,13	47,93	323,3	66,75	6,1
136	Морковь припущенная	75	1,07	1,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30	20,62	16,88	4,12
	Итого:		41,6	39,8	153,4	1129,7	0,53	26,5	0,01	13,47	182,2	736,5	183,9	16,43

Химический состав, пищевая и энергетическая ценность

Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
418,2	389,37	1795,5	12426,27	5,59	471,87	302,79	64,78	3394,65	7019	1937,5	122,24

Набор продуктов на одного человека за 10 дней

Наименование продукта	Кол-во продукта (г)
Картофель	1288
Бобовые	62
Овощи свежие	735
Масло растит.	117
Сухофрукты	100
Сахар	164
Мука	102
Яйца	9
Молоко	246
Дрожжи	1,2
Молоко сгущенное	20
Хлеб пшеничный	633
Хлеб ржаной	350
Масло сливочное	83
Сыр тв.	106
Томат паста 25%	19
Сосиски	204
Макароны	160
Творог	184
Крупы	403
Сметана	24
Яблоки	240
Цитрусовые	440
Печенье	200
Огурцы конс.	66
Рыба св/м, б/г	255
Какао	8
Куры	285
Сок	600
Повидло	45,45
Говядина б/к	234

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Крым и городе федерального
значения Севастополе»**

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ
Аттестат аккредитации
RA.RU.710101 от 13 ноября 2015
Юридический адрес: 295034
г. Симферополь, ул. Набережная, д.67
тел.: (365) 549-900, факс: (365) 549-901
ИНН 9102034069 ОГРН 1149102060348
ОКПО 00711250 КПП 910201001
e-mail: fbuz_priemn@cge-crimea.ru
http://www.cge-crimea.ru
Фактический адрес: ул. Некрасова, 37/43,
г. Евпатория, 297412, тел.: (36569) 6-17-13,
e-mail: fbuz_evp@cge-crimea.ru

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач филиала федерального
бюджетного учреждения
здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в республике Крым и
городе федерального значения
Севастополе» в городе Евпатории,
Черноморском, Раздольненском и
Сакском районах

(наименование учреждения)

Султанов М.В.

ФИОмп.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 2.315/Э.281 от 09.10.2017г.

**о соответствии (несоответствии) государственным санитарно-эпидемиологическим
правилам и нормативам перспективного меню.**

- 1. Наименование учреждения:** МБОУ «Средняя школа №1 г. Евпатории Республики Крым»
- 2. Юридический адрес:** 297403, РК, г. Евпатория, ул. Интернациональная, д. 55.
- 3. Фактический адрес:** 297403, РК, г. Евпатория, ул. Интернациональная, д. 55.
- 4. Ф.И.О. руководителя:** Леонова Эмилия Михайловна **Телефон, факс:**
- 5. ИНН/КПП:** 9110087385/911001001 **ОГРН:** 1149102179148
- 6. Основание для проведения экспертизы:** заявление № 2.315 от 01.09.17 г.
- 7. Документы, представленные для проведения экспертизы:** примерное двухнедельное меню для одноразового питания учащихся льготных категорий (дети инвалиды, дети из многодетных и малоимущих семей) 5-11 классов (обед).
- 8. Перечень нормативной документации, на основании которой проводилась экспертиза:**
-СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

9. Характеристика рациона питания: Согласно меню, для обучающихся 5-11 классов МБОУ «СШ №1 г. Евпатории РК» льготной категории планируется организовать одноразовое питание (обед). В состав рациона входят горячее блюдо (суп), второе блюдо (горячее мясное блюдо и гарнир), фрукты, третье блюдо (чай, компот), закуска. Представленное меню разработано на двухнедельный срок, содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ с указанием номеров рецептов сборника рецептур, что соответствует требованиям

№ экспертного заключения № 2.315/Э.281 от 09.10.2017г.

Подпись эксперта ОИ  /ФИО Абибуллаева Э.Р.

Примерное меню разработано для пищеблока, работающего на сырье, предназначенного для реализации готовой продукции общественного питания для детей.

10. Ссылка на рецептуры: В меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд в соответствии со сборником рецептур. (Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011г.). Наименование блюд, указываемые в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептур.

11. Повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня: В представленном меню одни и те же блюда или кулинарные изделия в последующие 2-3 дня не повторяются.

12. Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

Средняя энергетическая ценность рациона в меню для детей 11-17 лет составляет 1242,6 ккал (норма среднесуточной потребности -2713 ккал, обед -35 % от нормы -949,55 ккал); количество белков в среднем 41,82 г. (норма среднесуточной потребности -90г., обед -35 % от нормы -31,5г.); жиров в среднем 38,93 г. (норма среднесуточной потребности -92 , обед -35 % от нормы-32,2 г.); углеводов в среднем -179,5 гр., (норма среднесуточной потребности -383г, обед -35 % от нормы -134,05г..).

Название пищевых веществ	Нормативное значение среднесуточной потребности	35 % от среднесуточной потребности	Фактически за 10 дней, в среднем.
Белки (г.)	90	31,5	41,82
Жиры	92	32,2	38,93
Углеводы	383	134,05	179,5
Энергетическая ценность	2713	949,55	1242,6

Оптимальное соотношение пищевых веществ – белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4, в представленном меню- 41,82: 38,93: 179,5, что примерно соответствует данному соотношению. Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии

13. Объемы отдельных блюд для детей: С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования по массе порций блюд.

14. Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно

В представленном меню мясо (или рыба), хлеб, картофель, овощи, фрукты, крупы, растительное масло, сахар, соль предусмотрены ежедневно. Остальные продукты (мясо птицы, творог, яйцо, сыр) представлены 1-2 раза в неделю.

15. Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности.

Профилактика витаминной и микроэлементной недостаточности обеспечена за счет использования разнообразных пищевых продуктов, с естественным содержанием необходимых витаминов и минеральных веществ (с учетом потерь при тепловой обработке) в т.ч. свежих фруктов, овощей, зелени.

10. Заключение: Примерное двухнедельное меню для одноразового питания учащихся льготных категорий (дети инвалиды, дети из многодетных и малоимущих семей) 5-11 классов (обед) в МБОУ «Средняя школа №1 г. Евпатории Республики Крым» соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Врач-эксперт



Абибуллаева Э.Р.

Заведующий санитарно-гигиеническим отделом.



Абдураимов А.А.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 14 (четырнадцать) листов

Директор МБОУ «СШ № 1»



Э.М. Леонова