

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 – 11 ЛЕТ

для одноразового питания (завтрак)

2020 г.

Неделя: Первая

Понедельник

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ 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	Mg
	Наименование блюда													
181	Каша манная молочная	200/10	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	1,17	0,06	0,04	133,8	118,2	20,3	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	-0,04	0	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,0	108,0	0,01	0,21	0,01	0,05	264,0	150,0	10,50	0,3
			17,56	27,46	67,37	626,2	0,15	4,17	0,11	0,82	428,2	331,6	51,4	2,19
	Итого:													

Неделя: Первая

Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

Завтрак

№ 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	Mg
243	Сосиски отварные	57	6,28	13,59	0,21	149,5	0,1	0	0	0	19,72	90,63	11,4	1,03
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	112,65	0,04	25,74	0	0,46	83,18	60,21	30,98	1,21
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	-0,98	0	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		14,34	19,35	54,78	489,87	0,21	24,76	0,98	2,14	138	210,3	64,02	3,93

Неделя: Первая

Среда

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ 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
222	Пудинг из творога	180	27,05	21,92	43,81	482,4	0,14	0,4	0,11	0,02	229,0	341,2	43,52	1,91
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,0	11,04	59,0	0,012	0,2	0,01	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		32,88	23,56	89,71	742,92	0,212	3,43	0,12	0,74	320,4	447,4	70,92	3,37

Неделя: Первая

Четверг

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ 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
234	Котлеты рыбные	80	10,32	6,61	12,67	152,22	0,06	0,53	0,08	0	57,5	148,4	33,2	1,18
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01
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
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	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	0	0,06	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого:		23,61	18,1	95,56	673,95	0,42	43,15	0,13	10,17	314,7	476,6	144,1	8,59

Неделя: Первая

Пятница

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ 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
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,2	343,5	0,12	6,78	0,02	1,76	52,14	197,3	60,8	2,22
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	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	-0,06	0	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
	Итого:		26,21	19,73	97,34	772,52	0,22	14,97	0,06	2,7	126,8	316	109,6	7,35

Неделя: Вторая

Понедельник

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ 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
	Наименование блюда													
212	Омлет с колбасой	185	20,34	32,93	3,39	390,5	0,19	0,28	0,34	0,11	121,4	314,7	25,95	3,6
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	0,03	17,16	0	0,31	55,45	40,14	20,65	0,81
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	-0,39	0	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
15	Сыр твердый	20	4,64	5,9	0	72,0	0,01	0,14	0,05	0,03	176,0	100,0	7,0	0,2
	Итого:		31,46	42,71	47,68	739,12	0,29	20,02	0,39	1,15	380,8	515,2	74,2	6,03

Неделя: Вторая

Среда

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ 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
	Наименование блюда													
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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	247,8	0,2	0	0,02	0,02	14,8	205,43	135,83	4,56
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	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		30,15	22,04	97,61	741,68	0,4	7,07	20,0	10,46	108,8	410,5	213,6	11,08

Неделя: Вторая

Понедельник

Возрастная категория : 7-11 лет

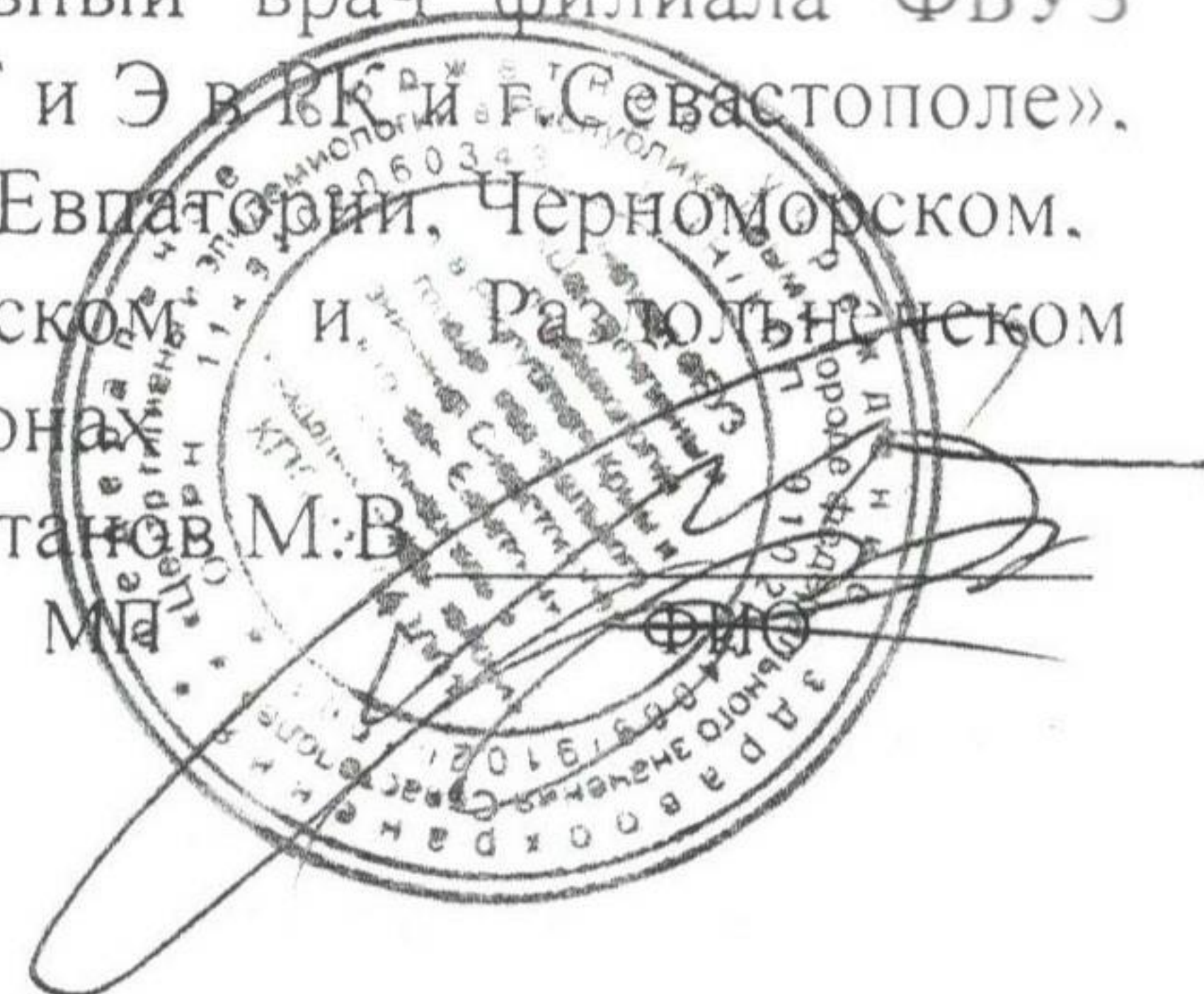
Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105,0	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,2	48,53	0,85
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,01	126,6	92,8	15,4	0,41
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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	-0,04	0	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	0	0,06	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого:		21,19	12,6	96,55	695,8	0,37	47,43	0,04	1,21	292,9	465,3	150,5	9,0

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

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач филиала ФБУЗ
«ЦГ и Э в РК и г. Севастополе»,
в г. Евпатории, Черноморском,
Сакском и Раздольненском
районах
Султанов М.В.



ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

АТТЕСТАТ АККРЕДИТАЦИИ RA.RU.710101 от 13 ноября 2015

Юридический адрес: ул.Набережная, д.67, г. Симферополь,
295034, тел.:(365) 549-900, факс: (365) 549-901,
e-mail:fbuz_priemn@cge-crimea.ru, <http://www.cge-crimea.ru>
ОКПО 00711250 ОГРН 1149102060348
ИНН 9102034069 КПП 910201001

Фактический адрес: ул. Некрасова, 37/43,
г. Евпатория, 297412, тел.:(36569) 6-17-13,
e-mail: fbuz_evp@cge-crimea.ru
ОКПО 00711250 ОГРН 1149102060348
ИНН 9102034069 КПП 910201001

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 207-26.09.16 от 11.10.2016г.

о соответствии (несоответствии) государственным санитарно-эпидемиологическим правилам
и нормативам примерного меню МБОУ «Средняя школа № 1 г. Евпатории Республики
Крым» для питания детей возрастом с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше.

Наименование организации: МБОУ «Средняя школа № 1 города Евпатории Республики Крым»

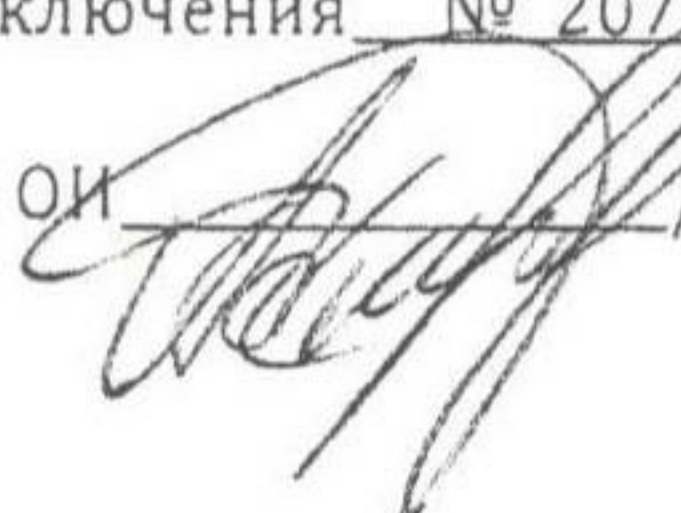
Наименование объекта экспертизы: Примерное 10-дневное меню МБОУ «Средняя школа № 1» для питания детей возрастом с 7 до 11 и с 11 и старше.

Основание: заявление МБОУ «Средняя школа № 1 города Евпатории Республики Крым» № 228 от 26.09.2016 г.

Юридический и фактический адрес: 297408, РК, г. Евпатория, ул. Интернациональная, 55.

Перечень документации, представленной для рассмотрения и оценки:

№ экспертного заключения № 207-26.09.16 от 11.10.2016г.

Подпись эксперта ОИ  / ФИО Абибуллаева Э.Р.



- Комплект примерного 10-дневного меню одноразового питания (завтрак) МБОУ «Средняя школа № 1 г. Евпатории Республики Крым», для детей возрастной категории с 7 до 11 лет.
- Комплект примерного 10-дневного меню одноразового питания (обед) МБОУ «Средняя школа № 1 г. Евпатории Республики Крым», для детей возрастной категории с 11 лет и старше.

Нормативная документация: СанПиН 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Общие сведения:

Представленное меню разработано на 10-дневный период (2 недели). В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5. 2409-08, 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.

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

Формирование меню:

Распределение пищевой и энергетической ценности рационов по неделям равномерное. Соотношение основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов), близко к оптимальному значению.

Завтрак меню состоит из горячего блюда, бутерброда и напитка. Обед из первого, второго горячего блюда, напитка и свежих фруктов или сока.

В комплекте примерного меню для детей в возрасте с 7 до 11 лет, фактическое содержание основных макро и микронутриентов (таб № 1), удовлетворяет физиологические потребности детей в данном возрасте с учетом двух кратного приема пищи (завтрак, обед т.е. 60 % от среднесуточной потребности).

Таблица № 1

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для возрастной группы с 7 до 10 лет		Фактически за 10 дней, в среднем
	Среднесуточная	25 % (завтрак) от среднесуточной потребности	
Белки	77	19,2	23,9
Жиры	79	19,7	22,8
Углеводы	335	83,7	80,4
Энергетическая ценность	2350	587,5	674,4

В комплекте примерного меню для детей в возрасте с 11 лет и старше, фактическое содержание основных макро и микронутриентов (таб № 2), удовлетворяет физиологические потребности детей в данном возрасте с учетом однократного приема пищи (обед т.е. 35 % от среднесуточной потребности).

Таблица № 2

№ экспертного заключения № 207-26.09.16 от 11.10.2016г.

Подпись эксперта ОИ _____ /ФИО Абибуллаева Э.Р.

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для возрастной группы с 11 лет и старше		Фактически за 10 дней, в среднем
	Среднесуточная	35 % (обед) от среднесуточной потребности	
Белки	90	31,5	42,6
Жиры	92	32,2	42,4
Углеводы	383	134,05	181,8
Энергетическая ценность	2713	949,5	1295,7

Повтор одних и тех же основных блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2 - 3 дня, а также наличие запрещенных продуктов и блюд не отмечены.

В представленном примерном меню объемы порций приготавливаемых блюд в основном соответствуют рекомендуемым СанПиН 2.4.5. 2409-08. Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом, рационы, обеспечивают физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии.

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. фруктов, свежих овощей, зелени, витаминизированных соков.

Заключение

Рассмотрение и оценка проведена в соответствии с действующими техническими регламентами, государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, государственными стандартами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

Два комплекта примерного 10-дневного меню для питания детей возрастом 7-10 лет и с 11 лет и старше, МБОУ «Средняя школа № 1 города 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».

Эксперт ОИ

Абибуллаева Э.Р.

Технический директор

Абдураимов А.А.

№ экспертного заключения № 207-26.09.16 от 11.10.2016г.

Подпись эксперта ОИ ФИО Абибуллаева Э.Р.

стр. 3 из 3



13

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 13 (тринадцать) листов.

Директор МБОУ «СШ № 1»



Э.М.Леонова

