

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник управления
образования молодёжи и спорта
Администрации г. Алушта



И.Ю. Гончарова
И.Ю. Гончарова

СОГЛАСОВАНО:
Начальник
Территориального отдела
по городу Алуште
Межрегионального управления
Ростпотребнадзор по Республике Крым
и г. Севастополю



А.Д. Слепачев
А.Д. Слепачев

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

(возрастная категория 7-11 лет)

(ОСЕНЬ-ЗИМА)



понедельник
1: первая

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Овсянка отварная с маслом сливочным	50/5	4,75	11,1	0,465	120,76	-	0	20	0,35	10,8	50,8	5,3	0,60
Каша гречневая рассыпч.	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	20,0	140	5,08
Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,14	0,003	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<i>Итого за завтрак:</i>		18,26	15,83	79,095	531,73	0,26	0,27	20	1,01	52,8	340,83	174,43	9,0
ОБЕД													
Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,05	8,5	13,0	7,0	0,25
Рассольник ленинградский	250	2,6	2,50	16,98	100,8	0,10	7,5	0	2,4	38,5	208,75	31,75	1,0
Мясо отварное	50	11,25	9,75	0,17	133,41	0,05	0	0	0,5	13,83	103,5	26,17	3,5
Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,1	7,8	23,83	177,72	0,15	21,75	40	0,25	20,4	84	33	1,2
Соус сметанный	50	1	1,14	0,4	8	0,02	0	15	0,1	14	23	3	0,1
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
Компот из сухофруктов	200	1,15	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
<i>Итого за обед:</i>		24,4	22,45	119,52	767,59	0,4	38,8	55	4,28	114,87	530,45	153,72	7,67
ПОЛДНИК													
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,40	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	121,0	0,08	-	-	-	11,3	38,4	16,2	0,7
<i>Итого за полдник:</i>		9,98	6,6	30,4	221,0	0,16	1,40	40,0	-	251,3	218,4	44,2	0,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,64	44,88	229,01	1520,32	0,82	40,47	115	5,29	418,97	1089,68	372,35	17,57

день: вторник
неделя: первая

2 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
01	Макаронные изделия с сыром	15/150	10	10,5	37,2	284	0,08	0,04	0	3,5	17	45	11	1,12
77	Какао на сгущенном молоке	200	3,69	2,6	25,1	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,86	18,0	0,64
	<i>Итого за завтрак:</i>		13,67	13,1	62,3	422,4	0,11	0,42	9,5	3,5	145	162,86	29	1,76
ОБЕД														
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
90/31	Птица, тушеная в соусе	50/50	11,5	8,57	2,90	134,7	0,03	0,10	22,0	0,33	31,33	83,0	12,67	7,33
71	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	6,84	8,01	40,06	260,0	0,13	-	40,0	0,05	36,09	156,47	36,66	2,65
142	Компот из свежих плодов	200												
	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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<i>Итого за обед:</i>		27,55	20,05	122,84	782,58	0,36	14,98	62,0	3,91	146,27	351,12	114,73	12,83
89	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
124	Булочки домашние	50	3,64	6,26	21,96	159,0	0,06	-	2,0	-	9,9	35,0	13,7	0,65
	<i>Итого за полдник:</i>		4,64	6,26	42,16	243,8	0,08	4,0	2,0	-	23,9	39,0	21,7	3,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,07	39,41	227,3	1448,78	0,55	19,4	73,5	7,41	351,17	732,98	165,43	18,04

ны: среда
едели: первая

3 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
74	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	0,23	130,7	157,5	36,46	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,5	25,9	149	0,04	1,3	20	0	125,7	90,0	14,0	0,13
	<i>Итого за завтрак:</i>		16,94	22,98	98,5	668,97	0,17	2,37	133,8	0,61	402,5	375,3	67,41	2,15
ОБЕД														
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	0	0,05	8,5	13,0	7,0	0,25
44	Борщ из свежакапусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
94	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	15,9	24,96	16,58	354,0	0,1	0,88	112,8	0,8	59,48	81,9	21,0	1,74
09	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	0	0	2,6	16,0	46	10	1,0
	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
149	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	<i>Итого за обед:</i>		33,26	42,19	162,39	1162,23	0,38	21,13	112,8	7,4	145,97	327,93	126,5	7,72
ПОЛДНИК														
06	Рисовая	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	-	248,0	184,0	28,0	0,2
11	Булочка слоеная с изюмом	50	3,88	2,36	23,55	131,0	0,07	-	13,0	-	54,8	37,0	14,5	0,69
	<i>Итого за полдник:</i>		9,68	7,36	31,95	233,0	0,11	0,60	53,0	-	302,8	221,0	42,5	0,89
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,88	72,53	292,84	2064,20	0,66	24,1	299,6	8,01	851,27	924,23	236,41	10,76

нь: четверг
дел: первая

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога	100	26,3	19,9	50,4	486,0	0,11	0,8	117,0	1,2	352,1	387,3	47,8	1,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,9
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,1
<i>Итого за завтрак:</i>		<i>30,91</i>	<i>20,53</i>	<i>89,59</i>	<i>666,71</i>	<i>0,17</i>	<i>2,93</i>	<i>117,0</i>	<i>1,86</i>	<i>381,23</i>	<i>703,3</i>	<i>77,47</i>	<i>4,99</i>
ОБЕД													
Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,2
Суп картофельный с греч. крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,3	0,04	9,88	0	0	35,9	33,6	14,2	0,5
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	16,4	6,69	5,7	174,0	0,15	9,68	8,61	2,8	55,4	49,3	55,92	1,10
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/10	3,18	9,53	19,26	175,45	1,16	3,75	73,15	0,25	40,65	79,95	26,7	0,80
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,9
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,40	4,4	3,60	0,1
<i>Итого за обед:</i>		<i>27,99</i>	<i>22,27</i>	<i>99,68</i>	<i>738,6</i>	<i>1,47</i>	<i>27,56</i>	<i>81,76</i>	<i>4,15</i>	<i>167,55</i>	<i>266,25</i>	<i>134,72</i>	<i>4,62</i>
ПОЛДНИК													
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,7	90,0	14,0	0,1
Печенье овсяное	100	6,5	14,4	71,8	437,0	0,23	0	0	0	31,0	104,0	28,0	2,1
<i>Итого за полдник:</i>		<i>9,62</i>	<i>17,08</i>	<i>87,75</i>	<i>537,6</i>	<i>0,27</i>	<i>1,3</i>	<i>20,0</i>	<i>0</i>	<i>156,7</i>	<i>194,0</i>	<i>42,0</i>	<i>2,27</i>
Итого за день:		68,52	59,88	277,02	1942,91	1,91	31,79	218,76	6,01	705,48	1163,55	254,19	11,88

начиная
с первого

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Суп молочный с макаронами и сливочным маслом	150/5	6.2	11.2	37.09	273.96	0.22	2.08	72.0	0.96	224	318.4	79.6	2.1
Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	0	0.27	0	0	13.6	22.13	11.73	2.13
Бутерброд с маслом и мясом	30/5/10	3.7	0.45	12.6	96.46	0.1	0	20	0.35	8.4	38.8	8	1.16
<i>Итого за завтрак:</i>		17.19	16.58	74.32	542.4	0.38	2.35	192	1.78	274.9	487.93	111.63	7.32
ОБЕД													
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.98	8.13	84.48	0.08	18.48	2.38	33.98	47.43	49.0	22.2	0.83
Свекла, тушеная в сметанном соусе	50	0.97	0.77	6.2	35.82	0.01	0.68	0	0.54	22.9	25.4	12.5	0.79
Плов	50/150	12.67	7.4	27.34	227.0	0.1	4.5	13.8	3.9	34.81	178.2	40.8	1.45
Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.02	4.0	0	0.8	14.0	14.0	8.0	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 ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
<i>Итого за обед:</i>		22.86	14.08	105.67	641.35	0.3	27.66	16.18	40.27	139.84	350.6	110.8	7.46
ПОЛДИК													
Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.40	40.0	0	240.0	180.0	28.0	0.2
Булочка школьная	50	4.18	1.6	22.4	121.0	0.08	0	0	0	11.3	38.4	16.2	0.7
<i>Итого за полдник:</i>		9.98	6.6	30.4	221.0	0.16	1.40	40.0	0	251.3	218.4	44.2	0.9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50.03	37.26	210.39	1404.75	0.84	31.41	248.18	42.05	666.04	1056.93	3	15.68

6 день

Имя порции, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Молочная каша с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	1,17	0	0	133,8	118,2	20,3	0,47
Пшеничный хлеб с маслом	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Молоко	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0	0,003	0	40,0	0,11	8,4	22,5	4,2	0,35
Молоко	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Итого за завтрак:		11,15	18,54	82,29	540,77	0,16	5,17	40,0	0,38	163,1	186,5	40,0	4,55
ОБЕД													
Суп овощной (свежие овощи)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	0	0,05	8,5	13,0	7,0	0,25
Суп картофельный с мясом	250	5,88	6,39	23,07	173,31	2,19	6,99	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
Хлеб	50/50	15,3	20,8	13,63	302,92	0,1	0,2	60	0,48	46,4	99	26	2,2
Чай рассыпчатый с сахаром	150	6,7	12,92	38,01	295,22	0,17	0	40,0	0,1	19,04	137,43	47,34	1,55
Суп куриный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Салат из овощей	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
Итого за обед:		36,01	41,44	167,67	1188,08	2,6	16,74	100	4,82	150,25	544,76	186,54	8,14
ПОЛДНИК													
Суп мясной	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
Салат «Сельдь»	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	0	3,0	0	11,3	39,2	15,2	0,73
Итого за полдник:		8,0	6,6	41,5	257,6	0,13	1,6	27,4	0	163,5	163,8	36,5	1,21
Итого ЗА ДЕНЬ:		55,16	66,58	291,46	1986,45	2,89	23,51	167,4	5,2	476,85	895,06	263,04	13,9

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Сыр молоч с греч.крупой с маслом,сливоч	200/10	6,08	11,18	33,48	260,0	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,36	7,49	14,89	136,0	0,003	0	40,0	0,11	8,4	22,5	4,2	0,35
Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
Итого за завтрак:		13,79	21,6	88,29	603,37	0,19	1,34	104,3	0,38	276,68	328,88	66,92	2,73
ОБЕД													
Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25
Борщ из св.капуст.с картоф	250	1,8	4,92	10,9	103,8	0,05	10,7	0	0	49,65	54,6	26,1	1,2
Печень тушеная	50/50	18,7	17,4	22,6	322,4	0,1	16,8	21,7	0,7	54,7	160,8	57,5	2,9
Макаронные изд.отвар. с маслом сливоч.	150	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Хлеб пшеничный	60	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Кисель из яблук	200	0,1	0,12	25,1	119,2	0,01	1,83	0	0,2	11,5	6,6	3,64	0,57
Итого за обед:		27,37	23,42	103,35	760,65	0,27	31,78	21,7	2,0	145,05	321,0	121,54	6,51
ПОЛДНИК													
Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	86,0	0,06	90,0	0,03	0,3	51,0	35,0	20,0	0,5
Итого за полдник		0,8	-	19,6	86,0	0,06	90,0	0,03	0,3	51,0	35,0	20,0	0,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41,96	45,02	211,24	1450,02	0,52	42,12	126,03	2,68	472,73	684,88	208,46	9,74

Дата: _____
 №: _____

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Кисл. напиток молочная с маком с добавлением	200/10	12,13	2,93	1,5	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Бульбурд с маслом слив.	30/10	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27,0	0,60	2,61	61,5	19,01	0,53
Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
<i>Итого за завтрак:</i>		<i>18,01</i>	<i>8,68</i>	<i>62,46</i>	<i>400,01</i>	<i>0,14</i>	<i>1,47</i>	<i>41,8</i>	<i>2,35</i>	<i>51,91</i>	<i>292,36</i>	<i>66,77</i>	<i>4,14</i>
ОБЕД													
Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	0	0,05	8,5	13,0	7,0	0,25
Рагупник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,10	7,5	0	2,4	38,5	208,75	31,75	1,0
Горбуша мясные в соусе	60/50	7,46	8,29	9,44	142,0	0,05	0,41	33,0	0,7	23,7	83,2	16,5	0,8
Каша пшеничная	150	3,18	9,53	19,26	175,45	1,16	3,75	73,15	0,25	40,62	79,95	26,7	0,86
Сок натуральный	200	1,0	0	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,20	14,00	14,0	8,0	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
<i>Итого за обед:</i>		<i>19,53</i>	<i>21,02</i>	<i>96,76</i>	<i>656,13</i>	<i>1,42</i>	<i>24,41</i>	<i>106,15</i>	<i>4,38</i>	<i>139,15</i>	<i>451,1</i>	<i>109,75</i>	<i>6,37</i>
ПОЛДНИК													
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,40	40,0	0	240,0	180,0	28,0	0,2
Булочки школьная	50	4,18	1,6	22,4	121,0	0,08	0	0	0	11,3	38,4	16,2	0,7
<i>Итого за полдник:</i>		<i>9,98</i>	<i>6,6</i>	<i>30,4</i>	<i>221,0</i>	<i>0,16</i>	<i>1,40</i>	<i>40,0</i>	<i>0</i>	<i>251,3</i>	<i>218,4</i>	<i>44,2</i>	<i>0,9</i>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,52	36,3	189,62	1277,14	1,72	27,28	187,95	6,73	442,36	961,86	2	11,41

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Квас вилки молочная с маслом сливочным	200/10	12,13	2,93	1,5	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Булочка с маслом слив.	30/10	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27,0	0,60	2,61	61,5	19,01	0,53
Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
<i>Итого за завтрак:</i>		18,01	8,68	62,46	400,01	0,14	1,47	41,8	2,35	51,91	292,36	66,77	4,14
ОБЕД													
Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	0	0,05	8,5	13,0	7,0	0,25
Рассольник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,10	7,5	0	2,4	38,5	208,75	31,75	1,0
Горелки мясные в соусе	60/50	7,46	8,29	9,44	142,0	0,05	0,41	33,0	0,7	23,7	83,2	16,5	0,8
Каша пшеничная	150	3,18	9,53	19,26	175,45	1,16	3,75	73,15	0,25	40,62	79,95	26,7	0,86
Сок натуральный	200	1,0	0	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,20	14,00	14,0	8,0	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
<i>Итого за обед:</i>		19,53	21,02	96,76	656,13	1,42	24,41	106,15	4,38	139,15	451,1	109,75	6,37
ПОЛДНИК													
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,40	40,0	0	240,0	180,0	28,0	0,2
Булочка школьная	50	4,78	1,6	22,4	121,0	0,08	0	0	0	11,3	38,4	16,2	0,7
<i>Итого за полдник:</i>		9,98	6,6	30,4	221,0	0,16	1,40	40,0	0	251,3	218,4	44,2	0,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,52	36,3	189,62	1277,14	1,72	27,28	187,95	6,73	442,36	961,86	220,7	11,41

четверг
18. вторник

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Творожник с творогом	100/10	11,7	11,4	0,9	153	0,1	0	0	0,3	26,0	26,4	36	3,6
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,27	2,13
Бульбоборс с маслом слив. и сыр	30/5/15	2,4	0,4	14,5	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		18,98	23,8	58,48	522,98	0,19	34,53	0	2,34	161,9	402,55	101,07	9,51
ОБЕД													
Свиные по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	2,84	15,70	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
Шницель из рыбный натуральный с маслом сливочным	50/10	14,71	4,81	10,31	143,41	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
Рис припущенный	150/10	3,89	5,73	39,1	223,7	0,03	0	0	0,3	1,5	65,0	17,4	0,72
Хлеб пшеничный	60	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
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
Итого за обед:		29,51	14,66	157,12	878,87	0,3	4,68	13,34	2,62	130,3	600,94	129,19	4,3
ПОЛДНИК													
Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	86,0	0,06	90,0	0,03	0,3	51,0	35,0	20,0	0,5
Итого за полдник:		0,8	-	19,6	86,0	0,06	90,0	0,03	0,3	51,0	35,0	20,0	0,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,29	38,46	235,2	1487,85	0,55	48,21	13,37	5,26	343,2	1038,4	250,26	14,31



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Молоко натуральное с сахаром сливочным	106/10	10,8	19,2	2,04	224,0	0,08	0,2	251,0	0,2	79,7	174,6	12,5	2,04
Нерафинированная кабачковая приготовленная	30	1,2	1,8	5,9	48,0	0,01	0,001	0	0	5,0	41	15,0	0,3
Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	61,6	0,05	0	0	0,3	7,2	37,3	8,0	1,16
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63,0	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6,0	0,84
Чай с сахаром	200	3,12	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,7	90,0	14,0	0,13
<i>Итого за завтрак:</i>		22,23	24,42	55,89	497,2	0,2	1,502	271,0	0,52	223,0	370,5	55,5	4,47
ОБЕД													
Овощи свежие резанные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	0	0,05	8,5	13,0	7,0	0,25
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,7	12,1	85,8	0,09	8,3	0	1,2	26,7	56,0	22,8	0,88
Жаркое по-домашнему	75/150	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	0	19,44	210,6	41,06	2,52
Компот	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,5	23,4	17,5	0,70
Хлеб пшеничный	60	8,34	0,88	37,12	123,2	0,1	0	0	0,6	14,4	74,6	16,0	2,32
<i>Итого за обед:</i>		27,06	21,77	67,7	515,0	0,25	23,81	0	1,85	80,1	349,4	88,3	7,31
ПОЛДНИК													
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,40	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	121,0	0,08	-	-	-	11,3	38,4	16,2	0,7
<i>Итого за полдник:</i>		10,0	6,6	30,4	221,0	0,16	1,40	40,0	-	251,3	218,4	44,2	0,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,27	52,39	153,99	1233,2	0,61	26,712	311,0	2,37	554,4	938,3	188,0	12,68



ИП «Запорожченко В.В.»

В.В.Запорожченко

12

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

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ
Аттестат аккредитации
РА.RU.710101 от 13 ноября 2015
Юридический адрес: 295034
г. Симферополь, ул. Заберезная, д.17
тел.: (3652) 549-400, факс: (3652) 348-400
ИНН 9102034069 ОГРН 10491020001901
ОКПО 00711250 ОКФС 9102034069
e-mail: foia@rosnadzor.gov.ru
<http://www.gde-rosnadzor.ru>
Самостоятельный адрес: 295034
г. Симферополь, ул. Заберезная, д.17
тел.: (3652) 348-400, факс: (3652) 348-400

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач
ФБУЗ «ЦГиЭ в Республике Крым и
городе федерального значения
Севастополе»



А.Л.Ракитов

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствия санитарным правилам и нормативам перспективного меню

№ 1.2908/Э.1495 от 03.09.2018 г.

1. **Наименование учреждения:** ИП Запорожченко.

2. **Юридический адрес:** РФ, Республика Крым, г.Ялта, ул. Мисхорская, д. 2, кв. 23.

3. **Фактический адрес:**

– МБОУ «Приветненская школа», 298521, РФ, Республика Крым, г. Алушта, с. Приетое,
ул. Марш Маркса, 1;

– МБОУ «Изобильненская школа», 298521, РФ, Республика Крым, г. Алушта, с. Изобильное,
перекресток Почтовый, 10.

4. **Ф.И.О. руководителя:** ИП Запорожченко В.В..

Телефон: +79787418516.

5. **ИНН:** 910305307020.

ОГРН: 315910200001901.

6. **Основание для проведения экспертизы:** заявление от 03.08.2018 г. № 1.2908.

7. **Документы, представленные для проведения экспертизы:**

- Примерное меню для детей 7-11 лет на осенне-зимний период;
- Пояснительная записка;
- Технологические карты.

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:**

Меню составлено на 10 дней, для детей 1-4 классов, 7-11 лет.

Представленное меню разработано на 10-дневный период (2 недели). Содержит

информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, массы порций блюд (в граммах), указание номеров рецептов сборника рецептов. В соответствии с Приложением 5 к СанПиН 2.4.5.2409-08 оформлены технологические карты.

Примерное меню разработано для пищеблоков на базе школ, работающих на сырье, предназначенных для реализации готовой продукции общественного питания для учащихся возрастной категории 7-11, и предусматривает трехкратный прием пищи (завтрак, обед, полдник).

10. Ссылка на рецептуры: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М: ДеЛи принт, 2011 г.-544 с.

11. Повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня: не отмечено.

12. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном соотношении (за 10 дней)

	завтрак	обед	полдник
Нормативное значение при 3 разовом питании	20-25%	30-35%	10%
Фактическое значение	26%	36%	10%

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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение	46,2-53,9	47,4-55,3	201,0-234,5	1410,0-1645,0
Фактическое содержание	52,7	56,1	230,2	1657,6

14. Объемы отдельных блюд для детей: (занижены, завышены)

Возраст детей 7-11 лет	Фактический объем отдельных блюд, гр	Нормативное значение, гр
каша	150	150-200
салат	60	60-100
мясо	100	80-120
напиток	200	200

15. Среднесуточные количества продуктов в день на ребенка: (занижены, завышены)

Возраст детей 7-11 лет	Фактическое количество продуктов	Нормативное значение
мясо	70	70
овоши	170	170
масло	15	15
молоко	150	150
рыба	30	30

16. Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно: хлеб, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, овощи, мясо, фрукты

В данной книге
продумовано и
продумовано 13
судовладельцев



Выводы

Судовладельцы