
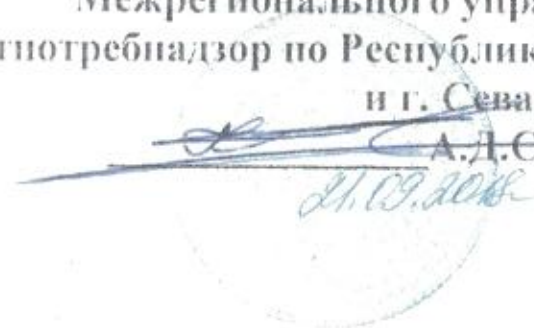


ВЕРЖДАЮ:
Начальник управления
образования молодежи и спорта
Администрации г. Алушта




И.Ю.Гончарова

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




А.Д.Слесарев
21.09.2018

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**
(возрастная категория 12-18 лет)

(ОСЕНЬ-ЗИМА)



СООТВЕТСТВУЕТ ОРИГИНАЛУ
Директор МОУ «Школа №1 г. Алушты»

Е.В.Сергеева

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

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													
Сосиска отварная с маслом сливочным	50/5	6,56	18,38	0,3	193,8	0,11	0	2,18	0,2	21,9	95,7	11,8	1,1
Каша гречневая рассыпч.	150	3,1	5,52	11,84	115,5	0,05	25,6	0	1,5	88,1	61,0	31,28	1,25
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
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
<i>Итого за завтрак:</i>		16,84	24,66	59,14	493,9	0,23	25,631	2,18	2,02	133,7	224,4	58,48	4,63
ОБЕД													
Овощи свежие резанные (помидоры)	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	2,7	7,2	33,35	123,9	1,95	14,1	0	1,2	54	229,5	40,5	1,35
Мясо отварное	100	28	26	6	200	0,1	0	0	0,3	26	264	36	3,6
Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,2	5,2	22,88	151,36	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2
Соус сметанный	50	1	1,4	0,4	8	0,02	0	15	0,1	14	23	3	0,1
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
Компот из сухофруктов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	-12	12	2,4
<i>Итого за обед:</i>		45,09	40,78	131,54	733,46	2,38	52,9	15,0	2,4	171,9	697,1	147,5	11,22
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:		71,91	72,04	221,08	1448,36	2,77	79,931	57,18	4,42	556,9	1139,9	250,18	16,75

нь: вторник
 дели: первая

2 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													
Макаронные изделия с сыром	150/15	12,58	12,11	70,45	440,65	0,23	0	31,5	3,6	183,4	224,2	54,3	2,08
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
<i>Итого за завтрак:</i>		12,71	12,13	85,65	502,65	0,23	2,83	31,5	3,6	197,6	228,6	56,7	2,44
ОБЕД													
Овощи свежие резанные (огурец)	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 из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,07	10,38	-	1,0	34,85	49,28	20,75	0,78
Птица, тушенная в соусе	75/50	17,48	17,49	5,27	249,0	0,14	1,02	45,15	0,9	45,48	118,5	24,29	1,05
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,84	8,01	40,06	260,0	0,13	-	40,0	0,05	36,09	156,47	36,66	2,65
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
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>		34,76	31,58	120,43	848,1	0,47	14,75	85,15	2,6	153,5	418,25	109,34	15,49
ПОЛДНИК													
Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Булочка домашняя	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:		52,11	49,97	248,14	1594,55	0,78	21,58	118,65	6,2	375,0	695,85	187,74	21,38

Среда
Питание: первая

3 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													
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	2,0	130,7	157,5	50,0	0,9
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
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
Кофейный напиток	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>		17,86	22,13	87,17	614,6	0,16	2,371	133,8	2,13	401,0	371,1	79,45	2,36
ОБЕД													
Овощи свежие резанные (помидоры)	70	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	0	0,05	8,5	13,0	7,0	0,25
Щи с капуст. и картоф	250	3,56	5,11	14,17	128,0	0,09	6,7	0	0,75	54,2	99,5	34,45	1,7
Сотлета мясная с маслом сливочным	100/10	15,9	24,96	16,58	354,0	0,1	0,88	112,8	0,8	59,48	81,9	21,0	1,74
Макаронные изделия варенные с маслом сливочным	180	5,88	4,8	28,2	180,0	0,06	0	0	2,0	5,18	39,65	22,5	1,18
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
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,5	23,4	17,5	0,70
<i>Итого за обед:</i>		35,49	36,94	133,07	953,0	0,41	17,46	112,8	4,7	175,26	336,05	120,45	8,89
ПОЛДНИК													
Печенка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	-	248,0	184,0	28,0	0,2
Печенка сладкая	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:		63,03	66,43	252,19	1800,6	0,68	20,431	299,6	6,83	879,06	928,15	242,4	12,14

: четверг
 ля: первая

4 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													
Запеканка из творога	100/20	26,3	19,9	50,4	486,0	0,11	0,8	117,0	1,2	352,1	387,3	47,8	1,6
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	0,2	0	13,6	56,0	0	2,2	0	0	16,0	8,0	6,0	0,8
<i>Итого за завтрак:</i>		33,61	20,64	96,0	666,6	0,18	3,001	117,0	1,52	380,7	460,2	67,8	4,4
ОБЕД													
Овощи свежие резанные (огурец)	70	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25
Суп с крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,3	0,04	9,88	0	0	35,9	33,6	14,2	0,58
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	16,4	6,69	5,7	174,0	0,15	9,68	8,61	2,8	55,4	49,3	55,92	1,16
Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,31	9,77	19,2	184,4	0,15	19,0	53,3	0,2	44,4	92,8	29,2	1,1
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
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
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
<i>Итого за обед:</i>		30,04	22,46	96,94	678,5	0,47	41,91	61,91	3,65	172,8	269,7	127,46	6,36
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	0,13
Мюсли овсяные	100	6,5	14,4	71,8	437,0	0,23	0	0	0	31,0	104,0	28,0	2,14
<i>Итого за полдник:</i>		9,62	17,08	87,75	537,6	0,27	1,3	20,0	0	156,7	194,0	42,0	2,27
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		73,27	60,18	280,69	1882,7	0,92	46,21	198,91	5,17	710,2	923,9	237,26	13,03

пятница
я: первая

5 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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150/5	3,39	2,94	11,13	93,0	0,11	0,51	20,5	10,0	101,1	84,9	16,5	0,4
Хлеб с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,38
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/10/10	2,36	7,49	14,89	136,0	0,003	0	40,0	0,11	8,4	22,5	4,2	0,35
<i>Итого за завтрак:</i>		<i>10,9</i>	<i>15,05</i>	<i>41,3</i>	<i>352,0</i>	<i>0,143</i>	<i>0,54</i>	<i>160,5</i>	<i>10,31</i>	<i>142,6</i>	<i>187,0</i>	<i>26,9</i>	<i>2,03</i>
ОБЕД													
Салат из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,8	0,06	15,8	4,56	0,3	49,3	49,0	22,1	0,8
Пюре овсяное отварная с маслом	50	0,97	0,77	6,2	35,82	0,01	0,68	0	0,54	22,9	25,4	12,5	0,79
Суп овощной	75/150	12,67	7,4	27,34	227,0	0,1	4,5	13,8	3,9	34,81	178,2	40,8	1,45
Хлеб 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	8,34	0,88	37,12	123,2	0,1	0	0	0,6	14,4	74,6	16,0	2,32
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
<i>Итого за обед:</i>		<i>27,69</i>	<i>14,3</i>	<i>112,2</i>	<i>623,62</i>	<i>0,31</i>	<i>24,981</i>	<i>18,36</i>	<i>6,16</i>	<i>140,81</i>	<i>368,8</i>	<i>105,4</i>	<i>9,0</i>
ПОЛДНИК													
Сыр	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,40	40,0	0	240,0	180,0	28,0	0,2
Печенье 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:		48,57	35,95	183,9	1196,62	0,613	26,831	218,86	16,47	534,71	774,2	176,5	11,93

понедельник
я: вторая

6 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													
Пшеничная каша жидкая молочная из крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	1,17	0	0	133,8	118,2	20,3	0,2
Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63,0	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6,0	0,3
Баттерброд с маслом сливочным или конф. целие	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0	0,003	0	40,0	0,11	8,4	22,5	4,2	0,2
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,2
Итого за завтрак:		11,48	18,53	76,21	510,0	0,103	1,201	40,0	0,13	158,7	171,1	31,9	1,96
ОБЕД													
Овощи свежие резанные (картофель, морковь)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	0	0,05	8,5	13,0	7,0	0,2
Пюре картофельное с молоком	250	5,49	5,27	16,5	148,3	0,23	5,8	0	0	42,7	88,1	35,6	2,1
Пюре мясное	50/50	15,9	24,96	16,58	354,0	0,1	0,88	112,8	0,8	59,5	81,9	21,0	1,7
Пюре пшеничная сырчатая с маслом сливочным	180	4,64	7,79	32,19	220,0	0,04	0	40,0	0	31,72	161,3	21,1	0,9
Хлеб пшеничный	60	8,34	0,88	37,12	123,2	0,1	0	0	0,6	14,4	74,6	16,0	2,3
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,5	23,4	17,5	0,7
Итого за обед:		40,04	30,12	181,23	951,23	0,53	17,6	152,8	2,05	123,9	514,6	155,0	11,02
ПОЛДНИК													
Чашка чая 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
Чашка «Веснушка»	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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,52	55,25	298,94	1718,83	0,763	20,401	220,2	2,18	446,1	849,5	223,4	14,17

День: вторник
Неделя: вторая

7 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 гречневой крупой с маслом сливочным	200/10	3,11	3,75	6,45	74,8	0,04	0,69	27,7	10,0	134,0	95,5	14,8	0,13
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
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
<i>Итого за завтрак:</i>		<i>12,51</i>	<i>15,08</i>	<i>52,38</i>	<i>392,4</i>	<i>0,123</i>	<i>2,291</i>	<i>92,1</i>	<i>10,13</i>	<i>300,0</i>	<i>270,2</i>	<i>46,3</i>	<i>1,80</i>
ОБЕД													
Овощи свежие резанные (огурец)	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 с капустой	250	1,8	4,92	10,9	103,8	0,05	10,7	0	0	49,65	54,6	26,1	1,2
Печень тушенная в соусе	75/50	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 изделия отварные с маслом сливочным	180	5,88	4,8	28,2	180,0	0,06	0	0	2,0	5,18	39,65	22,5	1,18
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
Компот из яблок	200	0,1	0,12	25,1	119,2	0,01	1,83	0	0,2	11,5	6,6	3,64	0,57
<i>Итого за обед:</i>		<i>29,29</i>	<i>23,37</i>	<i>96,67</i>	<i>674,4</i>	<i>0,28</i>	<i>31,78</i>	<i>21,7</i>	<i>1,55</i>	<i>138,75</i>	<i>311,6</i>	<i>110,24</i>	<i>14,54</i>
ПОЛДНИК													
Фрукты свежие	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	-	248,0	184,0	28,0	0,2
	100	6,5	14,4	71,8	437,0	0,23	0	0	0	31,0	104,0	28,0	2,14
<i>Итого за полдник</i>		<i>12,3</i>	<i>19,4</i>	<i>80,2</i>	<i>539,0</i>	<i>0,27</i>	<i>0,60</i>	<i>40,0</i>	<i>0</i>	<i>279,0</i>	<i>288,0</i>	<i>56,0</i>	<i>2,16</i>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,1	57,85	229,25	1605,8	0,673	34,671	153,8	11,68	717,75	869,8	212,54	18,5

среда

я: вторая

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													
Паша вязкая молочная с маслом сливочным	200/10	7,31	10,98	39,2	286,0	0,12	0,96	54,8	0	162,1	241,5	36,5	0,94
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
Масло сливочное	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
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
<i>Итого за завтрак:</i>		<i>12,68</i>	<i>18,79</i>	<i>82,53</i>	<i>545,0</i>	<i>0,143</i>	<i>0,991</i>	<i>94,8</i>	<i>0,13</i>	<i>187,0</i>	<i>294,4</i>	<i>48,1</i>	<i>2,41</i>
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
Соус ленинградский	250	2,0	5,09	11,98	107,3	0,09	8,4	0	1,2	29,2	56,7	24,2	0,9
Фасоли мясные в соусе	100	7,46	8,29	9,44	142,0	0,05	0,41	33,0	0,7	23,7	83,2	16,5	0,8
Пшеница	180	3,31	9,77	19,2	184,4	0,15	19,0	53,3	0,2	44,4	92,8	29,2	1,1
Сметана натуральная	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
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>		<i>22,66</i>	<i>24,13</i>	<i>99,84</i>	<i>652,7</i>	<i>0,44</i>	<i>40,56</i>	<i>86,3</i>	<i>2,75</i>	<i>134,2</i>	<i>334,3</i>	<i>100,9</i>	<i>8,17</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
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>		<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:		45,32	49,52	212,77	1418,7	0,743	42,951	221,1	2,88	572,5	847,1	193,2	11,48

ь: четверг
 еля: вторая

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													
Лапшевник с творогом	100/10	17,34	13,41	31,55	316,52	0,11	0,25	84,21	1,2	249,7	247,5	34,54	1,46
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,11	139,2	96,0	9,45	0,49
		27,61	26,26	64,31	605,0	0,13	3,6	132,8	1,31	434,8	382,4	325,65	3,38
ОБЕД													
Овощи свежие резанные (огурец)	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	2,69	2,84	2,04	118,0	0,11	8,25	0	0	29,2	65,6	27,3	1,1
Шницель рыбный с маслом сливочным	100/10	13,64	15,2	8,78	228,0	0,07	4,03	54,8	4,5	62,4	214,1	37,74	3,08
Рис отварной с маслом сливочным	180	3,89	5,73	39,1	223,7	0,03	0	0	0,2	1,5	65,0	17,4	0,56
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
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,5	23,4	17,5	0,70
<i>Итого за обед:</i>		29,57	24,79	119,99	831,7	0,53	15,46	54,8	5,55	148,5	457,7	122,94	8,01
ПОЛДНИК													
Фрукты свежие	200												
<i>Итого за полдник:</i>													
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		66,8	68,13	272,05	1974,3	0,93	20,36	207,6	6,86	740,0	1034,1	490,59	13,66

Пятница
Вторая

10 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													
Омлет натуральный с маслом 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
Икра кабачковая промышленная	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
Каркое 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													
Зефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,40	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
Печенье 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:		59,27	62,29	153,99	1233,2	0,61	26,712	311,0	2,37	554,4	938,3	188,0	12,68

ИП «Запороженко В.В.»



В.В.Запороженко

**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.: (3652) 549-900, факс: (3652) 549-901
ИНН 9102034069 ОГРН 1149102060348
ОКПО 00711250 КПП 910201001
e-mail: fbuz_priemn@cge-crimea.ru
http://www.cge-crimea.ru
Фактический адрес: 295034
г. Симферополь, ул. Набережная, д.67
тел.: (3652) 549-900, факс: (3652) 549-901

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



А.Л.Ракитов

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии санитарным правилам и нормативам перспективного меню

№ 1.2909/Э.1496 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:**
 - МОУ «Приветненская школа», 298521, РФ, Республика Крым, г. Алушта, с. Приветное, ул.Карла Маркса, 1;
 - МОУ «Изобильненская школа», 298521, РФ, Республика Крым, г. Алушта, с. Изобильное, переулок Почтовый, 10.
4. **Ф.И.О. руководителя:** ИП Запорожченко В.В.
5. **ИНН:** 910305307020.
6. **Основание для проведения экспертизы:** заявление от 03.08.2018 г. № 1.2909.
7. **Документы, представленные для проведения экспертизы:**
 - Примерное меню для детей 11 лет и старше на осенне-зимний период;
 - Пояснительная записка;
 - Технологические карты.

**Телефон: +79787418516.
ОГРН:315910200001901.**

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 5-11 классов, 11 лет и старше.

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 рецептур. 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 11 лет и старше, 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	27%	36%	10%

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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение	54,0-63,0	55,2-64,4	229,8-268,1	1627,8-1899,1
Фактическое содержание	77,3	78,6	318,2	2279,3

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

Возраст детей 11-18 лет	Фактический объем отдельных блюд, гр	Нормативное значение, гр
каша	250	200-250
салат	100	100-120
мясо	100	80-120
напиток	200	200

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

Возраст детей 11-18 лет	Фактическое количество продуктов	Нормативное значение
мясо	82	78
овощи	326	320
масло	36	35
молоко	300	300
рыба	77	77

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

Заключение: Примерное меню для детей 11 лет и старше на осенне-зимний период ИП Запороженко, РФ, Республика Крым, г.Ялта, ул. Мисхорская, д. 2, кв. 23 для пищеблоков на базе школ, работающих на сырье, предназначенных для реализации готовой продукции общественного питания для учащихся возрастной категории 11 лет и старше:

- МОУ «Приветненская школа», 298521, РФ, Республика Крым, г. Алушта, с. Приетое, ул.Карла Маркса, 1;

- МОУ «Изобильненская школа», 298521, РФ, Республика Крым, г. Алушта, с. Изобильное, переулок Почтовый, 10

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

Эксперт ОИ,
врач по гигиене детей и подростков



Е.В. Надеина

Технический директор ОИ,
заведующий санитарно-гигиеническим отделом,
врач по гигиене труда



В.А. Копачевская

