

Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РХ
в Ширванском и Орджоникидзевском районах

Мирошниценко В.Л.

« 17 » февраля 2018 г



Утверждаю

Директор МБОУ Соленоозерная СШ № 12

Бехер Т. В.

« 19 » февраля 2018 г



Десятидневное меню
питания обучающихся
МБОУ Соленоозерной СШ №12

Пояснительная записка.

Десятидневное меню питания обучающихся МБОУ Соленоозерная СШ №12 разработано на весь учебный год и предполагает горячий завтрак. Первый день меню соответствует понедельнику. Посезонные элементы меню исключаются по причине стоимости завтраков (20-30 рублей). Меню питания предполагает дифференциацию на 2 возраста: 7-10, 11-18 лет. Все блюда соответствуют сборнику рецептов.

Ежедневно проводится дополнительная С-витаминизация блюд в соответствии с приложенной инструкцией. Витаминизация блюд осуществляется под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается.

Рацион питания обеспечивает примерное соотношение белков, жиров, углеводов -1:1:4

В школе организовано питание в период между 2,3,4 уроками.

Рацион питания составляет примерно около 30% (+ 5 ? в соответствии с СанПин 2.4.4.2599-10).

В процессе приготовления пищи для детей сырая мясная продукция, ввиду отсутствия мясного цеха, не используется. Вся мясная продукция- полуфабрикаты.

Меню на 1 день

Номер тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность		Минеральные элементы мг						Витамины мг						
			7-10 лет	11-18 лет	Б 7-10	Б 11-18	Ж 7-10	Ж 11-18	У 7-10	У 11-18	7-10	11-18	Са 7-10	Са 11-18	Mg 7-10	Mg 11-18	Fe 7-10	Fe 11-18	В1 7-10	В1 11-18	В2 7-10	В2 11-18	С 7-10	С 11-18	
№ к.		Завтрак																							
202	1	Каша манная	180	250	7.3	10.2	9.2	12.8	30.5	42.3	234	325	190.45	264.52	25.79	35.82	0.44	0.62	0.08	0.12	0.23	0.32	0.83	1.15	
268	2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.03	0.03	9.9	9.9	35	35	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
299	3	Хлеб пшен.	40	60	3.28	4.92	0.56	0.84	0.52	0.78	78	117	13.2	19.8	5.6	8.4	1.68	2.52	0.092	0.138	0.036	0.054	0.	0.	
		Итого за день			10.68	15,22	9,79	13.67	40,92	52,98	347	477	203,91	284.58	31,39	44,22	2,15	3,17	0,172	0,258	0,266	0,374	0,83	1,15	

Меню на 2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность		Минеральные элементы мг						Витамины мг						
		7- 10 лет	11- 18 лет	Б 7- 10	Б 11- 18	Ж 7- 10	Ж 11- 18	У 7-10	У 11- 18	7- 10	11- 18	Са 7-10	Са 11- 18	Mg 7-10	Mg 11- 18	Fe 7- 10	Fe 11- 18	В1 7-10	В1 11- 18	В2 7-10	В2 11- 18	С 7- 10	С 11-18	
№ к.	Завтрак																							
202	1	Макарон отвар.	180 230	230	6.6	8.4	5.0	6.4	40.0	51.0	235	301	11.17	14.28	8.77	11.21	0.89	1.13	0.07	0.09	0.02	0.03	0.00	0.00
268	2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.03	0.03	9.9	9.9	35	35	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
299	3	Хлеб пшен.	40	60	3.28	4.92	0.56	0.84	0.52	0.78	78	117	13.2	19.8	5.6	8.4	1.68	2.52	0.092	0.138	0.036	0.054	0	0
		Итого за день			9.98	13.42	5.59	7.27	50.42	61.68	348	453	24.63	34.34	14.37	19.61	2.6	3.68	0.162	0.228	0.056	0.084	0	0

Меню на 3 день

Номер тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность		Минеральные элементы мг						Витамины мг					
			7-10 лет	11-18 лет	Б 7-10	Б 11-18	Ж 7-10	Ж 11-18	У 7-10	У 11-18	7-10	11-18	Са 7-10	Са 11-18	Mg 7-10	Mg 11-18	Fe 7-10	Fe 11-18	В1 7-10	В1 11-18	В2 7-10	В2 11-18	С 7-10	С 11-18
№ к.	Завтрак																							
57	1	Рассольник	200	300	1.7	2.6	4.2	6.3	10.9	16.4	90	134	18.98	28.46	19.32	28.97	0.73	1.09	0.06	0.10	0.05	0.07	8.40	12.60
268	2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.03	0.03	9.9	9.9	35	35	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
299	3	Хлеб пшен.	40	60	3.28	4.92	0.56	0.84	0.52	0.78	78	117	13.2	19.8	5.6	8.4	1.68	2.52	0.092	0.138	0.036	0.054	0	0
		Итого за день			5.08	7.62	4.79	7.17	21.32	27.08	203	286	32.44	48.52	24.92	37.37	2.44	3.64	0.152	0.238	0.086	0.124	0	0

Меню на 4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность		Минеральные элементы мг						Витамины мг						
		7-10 лет	11-18 лет	Б 7-10	Б 11-18	Ж 7-10	Ж 11-18	У 7-10	У 11-18	7-10	11-18	Са 7-10	Са 11-18	Mg 7-10	Mg 11-18	Fe 7-10	Fe 11-18	В1 7-10	В1 11-18	В2 7-10	В2 11-18	С 7-10	С 11-18	
№	Завтрак																							
122	1	Плов из курицы	250	300	24.50	36.75	27.0	40.5	44.2	66.3	522	783	30.80	46.20	57.67	86.51	2.60	3.90	0.10	0.15	0.20	0.30	1.90	2.85
268	2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.03	0.03	9.9	9.9	35	35	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
299	3	Хлеб пшен.	40	60	3.28	4.92	0.56	0.84	0.52	0.78	78	117	13.2	19.8	5.6	8.4	1.68	2.52	0.092	0.138	0.036	0.054	0	0
		Итого за день			27.88	41.77	27.59	41.37	54.62	76.98	635	935	44.26	66.26	63.27	94.91	4.31	6.45	0.192	0.288	0.236	0.354	0	0

Меню на 5 день

Номер тех.карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность		Минеральные элементы мг						Витамины мг					
			7-10 лет	11-18 лет	Б 7-10	Б 11-18	Ж 7-10	Ж 11-18	У 7-10	У 11-18	7-10	11-18	Са 7-10	Са 11-18	Mg 7-10	Mg 11-18	Fe 7-10	Fe 11-18	В1 7-10	В1 11-18	В2 7-10	В2 11-18	С 7-10	С 11-18
№ к.	Завтрак																							
54	1	Борщ	200	300	1.9	2.8	6.6	9.9	10.9	16.3	110	165	40.49	60.71	20.15	30.21	0.91	1.37	0.04	0.06	0.06	0.09	6.55	9.82
268	2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.03	0.03	9.9	9.9	35	35	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
299	3	Хлеб пшен.	40	60	3.28	4.92	0.56	0.84	0.52	0.78	78	117	13.2	19.8	5.6	8.4	1.68	2.52	0.092	0.138	0.036	0.054	0	0
		Итого за день			5.28	7.82	7.19	10.77	21.32	26.98	223.	317.	53.95	80.77	25.75	38.61	2.62	3.92	0.132	0.198	0.096	0.144	0	0

Меню на 6 день

Номер тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность		Минеральные элементы мг						Витамины мг					
			7-10 лет	11-18 лет	Б 7-10	Б 11-18	Ж 7-10	Ж 11-18	У 7-10	У 11-18	7-10	11-18	Са 7-10	Са 11-18	Mg 7-10	Mg 11-18	Fe 7-10	Fe 11-18	В1 7-10	В1 11-18	В2 7-10	В2 11-18	С 7-10	С 11-18
№ к.	Завтрак																							
202	1	Вермишель отвар.	180	230	6.6	8.4	5.0	6.4	40.0	51.0	235	301	11.17	14.28	8.77	11.21	0.89	1.13	0.07	0.09	0.02	0.03	0.00	0.00
2107	2	Тефтели с рисом	80	120	10.6	15.7	17.6	26.0	13.8	19.9	256	377	9.55	13.38	23.24	33.17	0.94	1.34	0.04	0.06	0.08	0.11	1.54	192
268	3	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.03	0.03	9.9	9.9	35	35	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
299	4	Хлеб пшен.	40	60	3.28	4.92	0.56	0.84	0.52	0.78	78	117	13.2	19.8	5.6	8.4	1.68	2.52	0.092	0.138	0.036	0.054	0	0
		Итого за день			20.58	29.12	23.19	33.27	64.22	81.58	604.	830.	34.18	47.72	37.61	52.78	3.54	5.02	0.202	0.288	0.136	0.194	0	0

Меню на 7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность		Минеральные элементы мг						Витамины мг						
		7-10 лет	11-18 лет	Б 7-10	Б 11-18	Ж 7-10	Ж 11-18	У 7-10	У 11-18	7-10	11-18	Са 7-10	Са 11-18	Mg 7-10	Mg 11-18	Fe 7-10	Fe 11-18	В1 7-10	В1 11-18	В2 7-10	В2 11-18	С 7-10	С 11-18	
№ к.	Завтрак																							
173	1	Каша рисовая	180	250	7.0	9.7	9.0	12.5	39.2	54.4	266	370	175.61	243.96	38.61	53.64	0.55	0.77	0.08	0.11	0.22	0.30	0.77	1.07
268	2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.03	0.03	9.9	9.9	35	35	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
299	3	Хлеб пшен.	40	60	3.28	4.92	0.56	0.84	0.52	0.78	78	117	13.2	19.8	5.6	8.4	1.68	2.52	0.092	0.138	0.036	0.054	0	0
		Итого за день			10.38	14.72	9.59	13.37	49.62	65.08	379.	522.	189.07	264.02	44.21	62.04	2.26	3.32	0.172	0.248	0.256	0.354	0	0

Меню на 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность		Минеральные элементы мг						Витамины мг						
		7-10 лет	11-18 лет	Б 7-10	Б 11-18	Ж 7-10	Ж 11-18	У 7-10	У 11-18	7-10	11-18	Са 7-10	Са 11-18	Mg 7-10	Mg 11-18	Fe 7-10	Fe 11-18	В1 7-10	В1 11-18	В2 7-10	В2 11-18	С 7-10	С 11-18	
№ к.	Завтрак																							
165	1	Гречка с маслом	180	250	10.1	14.0	6.3	8.7	41.7	57.9	268	372	15.53	21.57	146.91	204.08	5.03	6.99	0.22	0.31	0.13	0.18	0.00	0.00
268	2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.03	0.03	9.9	9.9	35	35	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
299	3	Хлеб пшен.	40	60	3.28	4.92	0.56	0.84	0.52	0.78	78	117	13.2	19.8	5.6	8.4	1.68	2.52	0.092	0.138	0.036	0.054	0	0
		Итого за день			13.48	19.02	6.89	9.57	52.12	68.58	381	524	28.99	41.63	152.51	212.48	6.74	9.54	0.312	0.448	0.166	0.234	0	0

Меню на 9 день

Номер тех.карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность		Минеральные элементы мг						Витамины мг					
			7-10 лет	11-18 лет	Б 7-10	Б 11-18	Ж 7-10	Ж 11-18	У 7-10	У 11-18	7-10	11-18	Са 7-10	Са 11-18	Mg 7-10	Mg 11-18	Fe 7-10	Fe 11-18	В1 7-10	В1 11-18	В2 7-10	В2 11-18	С 7-10	С 11-18
№	Завтрак																							
125	1	Котлета из курицы	100	120	12.5	15.0	17.7	21.2	12.7	15.2	262	314	18.23	21.86	18.78	22.52	1.49	1.78	0.07	0.08	0.08	0.10	0.33	0.40
169	2	Рис отварной	180	250	4.4	6.2	4.3	5.9	45.2	62.7	241	335	66.36	92.19	72.50	100.72	1.46	2.02	0.09	0.12	0.07	0.10	10.17	14.13
268	3	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.03	0.03	9.9	9.9	35	35	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
299	4	Хлеб пшен.	40	60	3.28	4.92	0.56	0.84	0.52	0.78	78	117	13.2	19.8	5.6	8.4	1.68	2.52	0.092	0.138	0.036	0.054	0	0
		Итого за день			20.28	26.22	22.59	27.97	68.32	88.58	616	801	98.05	134.11	96.88	131.64	4.66	6.35	0.252	0.338	0.186	0.254	0	0

Меню на 10 день

Номер гех.карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерго Ценность		Минеральные элементы мг						Витамины мг					
			7-10 лет	11-18 лет	Б 7-10	Б 11-18	Ж 7-10	Ж 11-18	У 7-10	У 11-18	7-10	11-18	Са 7-10	Са 11-18	Mg 7-10	Mg 11-18	Fe 7-10	Fe 11-18	В1 7-10	В1 11-18	В2 7-10	В2 11-18	С 7-10	С 11-18
№ к.	Завтрак																							
75	1	Суп молоч. вермиш.	200	300	4.4	6.6	4.1	6.2	15.9	23.8	119.	178	108.54	162.72	14.41	21.60	0.32	0.48	0.05	0.08	0.12	0.18	0.51	0.76
268	2	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.03	0.03	9.9	9.9	35	35	0.26	0.26	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
299	3	Хлеб пшен.	40	60	3.28	4.92	0.56	0.84	0.52	0.78	78	117	13.2	19.8	5.6	8.4	1.68	2.52	0.092	0.138	0.036	0.054	0	0
		Итого за день			7.78	11.62	4.69	7.07	26.32	34.48	232	330	122.	182.78	20.01	30.00	2.03	3.03	0.142	0.218	0.156	0.234	0	0

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

11 (одиннадцать) листов
Директор школы *Белу* Т. В. Бехер

