

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Степанова Л.А.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ «гимназия №21»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ, СТАРШЕ 11 ЛЕТ

на основании экспертного заключения

№5020/ЭЗ-20066, 20067 от 08 августа 2019 года

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

он: дети 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: дети 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
трак 1													
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	11	30	294		1			125	156	36	1
Бутерброд с сыром	20/15	6	5	9	107					133	102	9	
Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5	1	63					55	192	12	3
Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Яблоки	100			10	47			10		16	11	9	2
о за Завтрак 1		17	21	65	572			11	1	334	469	70	7
д													
Икра кабачковая	60	1	3	5	53					15			
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	6	8	18	167					19			
Макаронные изделия отварные	150	6	6	37	124						14	47	9
Гуляш из мяса говядины	80/35	18	19	5	151			6			14	188	27
Компот из чернослива	200	1		34	144			1			21	21	26
Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63						8		11
Конфеты шоколадные	25	1	7	15	123						7	24	25
о за Обед		35	43	127	825			41			100	410	141
дник													
Сок	200	1		25	110					8			
Булка с сахаром	40	3	2	13	118						8	34	13
о за Полдник		4	2	38	228			8			48	70	33
о за день		56	66	230	1625			60	1		482	949	244

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

он: дети 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: дети 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
втрак 1													
Запеканка из творога	150	24	16	58	380		1	59		276	269	38	1
Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Хлеб зерновой пшеничный	30	3		14	68					10	60	17	1
Груши	100			10	47			5		19	16	12	2
го за Завтрак 1		27	16	97	556			6	60	310	353	71	5
ед													
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60		12	2	116			6			14	26	8
Суп картофельный с крупой и горбушей	200	2	4	11	88			18		21	85	33	1
Крупа гречневая отварная(гарнир)	150	9	2	39	208					19	202	135	5
Котлеты с соусом	80	7	9	7	140			1		24	89	12	1
Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			17	69			24		60			
Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	15			12	49					4	2	1	
го за Обед		21	27	110	775			49		155	404	207	8
лдник													
Ряженка	140	4	4	6	76					174	129	20	
Чай с молоком сахаром	200	2	2	17	93			1	1	70	61	16	2
Булочка школьная	30	2	2	16	88					6	26	10	1
го за Полдник		8	8	39	257			1	1	250	216	46	3
го за день		56	51	246	1588			56	61	715	973	324	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети с 11 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
4	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	11	30	294		1			125	156	31
2	Бутерброд с сыром	30/30	9	9	15	183					229	175	11
5 003	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5	1	63					55	192	12
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9
Итого за Завтрак 1			20	25	71	648		11	1		430	542	76
Обед													
	Икра кабачковая	100	1	5	9	89		24			27	29	17
132	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	8	10	22	209		24			25	141	41
23	Макаронные изделия отварные	180	7	7	45	149					17	56	10
22	Гуляш из мяса говядины	100	16	17	5	131		5			12	164	24
24	Компот из чернослива	200	1		34	144		1			21	21	26
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15
40	Конфеты шоколадные	20	1	5	12	98					6	19	20
Итого за Обед			36	44	145	904		54			118	430	153
Полдник													
27	Сок	200	1		25	110		8			40	36	20
12	Булка с сахаром	55	4	3	19	162					12	47	18
Итого за Полдник			5	3	44	272		8			52	83	38
Итого за день			61	72	260	1824		73	1		600	1055	267

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети с 11 лет и старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
28	Запеканка из творога	200	33	21	78	507		1	78		368	359	50
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4
26	Хлеб зерновой пшеничный	30	3		14	68					10	60	17
11 001	Груши	100			10	47		5			19	16	12
Итого за Завтрак 1			36	21	117	683		6	79		402	443	83
Обед													
31	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	1	20	3	194		10			23	43	14
4	Суп картофельный с крупой с горбушей	250	2	5	14	110		22			26	106	41
33	Котлеты с соусом	100	9	12	9	175		2			30	112	15
19	Крупа гречневая отварная(гарнир)	180	10	3	46	249					23	243	162
35	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			17	69		24			60		
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	20			16	65					5	2	1
Итого за Обед			24	40	123	946		58			177	506	248
Полдник													
	Ряженка	120	3	3	5	65					149	110	17
29	Чай с молоком сахаром	200	2	2	17	93		1	1		70	61	16
12,01	Булочка школьная	40	3	2	21	118					8	34	13
Итого за Полдник			8	7	43	276		1	1		227	205	46
Итого за день			68	68	283	1905		65	80		806	1154	377

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
468	Оладьи из печени	80/45	15	13	14	236		27			22	301	21
19	Крупа гречневая отварная(гарнир)	180	10	3	46	249					23	243	162
1 038	Помидоры свежие	30			1	7		8			4	8	6
10 019	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20
6	Хлеб пшеничный	30	2		14	71					7		10
Итого за Завтрак 1			31	21	94	697		37	28		227	680	219
Обед													
78	Икра свекольная	60	2	5	9	90		15			29	44	23
139	Суп картофельный с горохом и мясом	200	6	5	16	130		12			27	118	36
13,01	Курица отварная с соусом	80	12	12		152		1			10	106	12
23	Макаронные изделия отварные	200	8	8	50	165					18	63	12
37	Компот из абрикос	200	1		15	64		6			16	14	4
25	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126					15		22
	Шоколад молочный	15	1	5	8	83					53	46	10
Итого за Обед			34	36	125	810		34			168	391	119
Полдник													
0,06	Биойогурт питьевой	200	5	6	8	117		1			280		30
	Слойка с яблоком	40	1	3	14	121					12	36	5
Итого за Полдник			6	9	22	238		1			292	36	35
Итого за день			71	66	241	1745		72	28		687	1107	373

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
492	Плов из курицы	160	14	7	24	259		6			28	132	47
021,0	Кукуруза десертная	40	1	1	8	44					5	41	14
10 020	Какао с молоком	200	2	2	8	56		7			85	45	7
6	Хлеб пшеничный	30	2		14	71					7		10
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13
Итого за Завтрак 1			20	10	62	473		73			159	241	91
Обед													
014,0	Салат летний с яйцом	60	1	3	3	45		11			12	35	12
38	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200	6	7	11	133		21			35	89	30
34	Картофельное пюре	200	6	8	34	247		46			60	148	57
392	Зразы рыбные	80	10	9	11	171		3			43	193	36
	Компот из яблок	200			20	89		2			4	2	2
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18
	Пастила	10			8	32					2	1	1
Итого за Обед			26	27	109	822		83			169	468	156
Полдник													
12 025	Лепешка с сыром собственного производства	35	5	6	11	117					76	60	7
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4
	Кефир	100	3	3	5	59		1			120	95	14
Итого за Полдник			8	9	31	237		1	1		201	163	25
Итого за день			54	46	202	1532		157	1		529	872	272

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети с 11 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети с 11 лет и старше

№ рец.	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	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
468	Оладьи из печени	100/50	16	16	16	283		32			26	361	25
19	Крупа гречневая отварная(гарнир)	200/10	12	3	54	291					27	283	18
1 038	Помидоры свежие	60	1		2	14		15			8	16	12
10 019	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20
6	Хлеб пшеничный	40	3		19	94					9		13
Итого за Завтрак 1			38	24	110	816		49	28		241	788	25
Обед													
78	Икра свекольная	100	3	8	15	149		24			48	73	38
139	Суп картофельный с горохом и мясом	250	8	6	20	163		15			34	147	45
13,01	Курица отварная с соусом	100	15	15		190		1			13	132	14
23	Макаронные изделия отварные	200	8	8	50	165					18	63	12
37	Компот из абрикос	200	1		15	64		6			16	14	4
25	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126					15		22
	Шоколад молочный	15	1	5	8	83					53	46	10
Итого за Обед			40	43	135	940		46			197	475	145
Полдник													
0,06	Биоюгurt питьевой	200	5	6	8	117		1			280		30
	Слойка с яблоком	50	2	4	17	151					16	45	7
Итого за Полдник			7	10	25	268		1			296	45	37
Итого за день			85	77	270	2024		96	28		734	1308	44

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети с 11 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети с 11 лет и старше

№ рец.	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	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
492	Плов из курицы	250	22	11	37	405		9			44	206	74
021,0	Кукуруза десертная	30	1	1	6	33					3	31	11
10 020	Какао с молоком	200	2	2	8	56		7			85	45	7
6	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	141					14		20
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13
Итого за Завтрак 1			31	15	88	678		76			180	305	123
Обед													
014,0	Салат летний с яйцом	100	2	5	5	75		18			21	59	20
38	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	250	7	9	13	167		27			43	112	37
34	Картофельное пюре	180	5	7	30	222		42			54	134	51
392	Зразы рыбные	100	12	12	14	214		4			53	241	44
	Компот из яблок	200			20	89		2			4	2	2
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18
	Пастила	25			20	81					5	3	2
Итого за Обед			29	33	124	953		93			193	551	174
Полдник													
12 025	Лепешка с сыром собственного производства	50	6	8	16	168					109	85	10
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4
	Кефир	100	3	3	5	59		1			120	95	14
Итого за Полдник			9	11	36	288		1	1		234	188	28
Итого за день			69	59	248	1919		170	1		607	1044	327

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
23	Макаронные изделия отварные	180	7	7	45	149					17	56	10	1
13	Курица отварная	85	22	19		259		2			17	189	22	2
25	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63					8		11	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
11 001	Банан	100	1	1	15	62		10			8	28	42	1
Итого за Завтрак 1			32	27	88	594		12	1		55	281	89	6
Обед														
78,01	Икра морковная	60	2	5	8	86		12			23	51	32	1
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	7	7	20	167		18			19	46	29	1
19	Крупа гречневая отварная(гарнир)	150	9	2	39	208					19	202	135	5
7 016	Печень по-строгановски	80	11	4	5	105		20	4870		10	191	13	4
	Сок яблочный	200	1		20	92		4			14	14	8	3
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
	Шоколад молочный	5		2	3	28					18	15	3	
Итого за Обед			32	20	113	770		54	4870		113	519	235	15
Полдник														
	Кефир	100	3	3	5	59		1			120	95	14	
42	Лакомка творожная	30	5	8	13	139			9		30	51	6	
10 020	Какао с молоком	100	1	1	4	28		3			42	23	4	
Итого за Полдник			9	12	22	226		4	9		192	169	24	
Итого за день			73	59	223	1590		70	4880		360	969	348	21

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8	11	38	284		1			127	183	48	1
2	Бутерброд с сыром	20/20	6	6	10	122					153	116	10	
10 019	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак 1			18	22	77	587		13	28		467	438	87	3
Обед														
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом и сыром	60	1	4	2	93		13			11	14	10	
2 011	Суп картофельный с клецками с курицей	200	4	6	15	137		11			20	124	33	4
443	Плов	160	13	15	35	328		4			13	174	40	2
638	Компот из смеси сухофруктов	200			31	124					23	15	6	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	10			8	33					3	1	1	
Итого за Обед			21	25	113	820		28			83	328	108	8
Полдник														
11 001	Банан	150	2	1	22	93		15			12	42	63	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
	Пирожок с капустой	50	3	3	14	81		17			26	42	15	1
Итого за Полдник			5	4	51	235		32	1		43	92	82	3
Итого за день			44	51	241	1642		73	29		593	858	277	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети с 11 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: дети с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
23	Макаронные изделия отварные	200	8	8	50	165					18	63	12
13.01	Курица отварная с соусом	100/50	22	22		286		2			19	198	22
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18
11 001	Банан	100	1	1	15	62		10			8	28	42
Итого за Завтрак 1			34	31	102	679		12	1		63	297	98
Обед													
78.01	Икра морковная	100	3	8	14	143		20			38	84	53
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	8	8	25	209		22			23	58	36
19	Крупа гречневая отварная(гарнир)	180	10	3	46	249					23	243	162
7 016	Печень по-строгановски	100	14	5	7	131		25	6087		12	239	16
	Сок яблочный	200	1		20	92		4			14	14	8
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18
	Шоколад молочный	5		2	3	28					18	15	3
Итого за Обед			39	26	137	957		71	6087		141	653	296
Полдник													
	Кефир	100	3	3	5	59		1			120	95	14
42	Лакомка творожная	40	6	10	17	185			11		41	68	8
10 020	Какао с молоком	100	1	1	4	28		3			42	23	4
Итого за Полдник			10	14	26	272		4	11		203	186	26
Итого за день			83	71	265	1908		87	6099		407	1136	420

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети с 11 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8	12	40	298		1			133	193	50
2	Бутерброд с сыром	30/30	9	9	15	183					229	175	15
10 019	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9
Итого за Завтрак 1			21	26	84	662		13	28		549	507	94
Обед													
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом и сыром	100	1	7	3	155		22			18	23	17
2 011	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5	7	18	171		14			25	156	41
443	Плов	200	16	19	44	410		5			16	217	50
638	Компот из смеси сухофруктов	200			31	124					23	15	6
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18
Итого за Обед			25	33	118	965		41			95	411	132
Полдник													
11 001	Банан	100	1	1	15	62		10			8	28	42
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4
	Пирожок с капустой	90	5	5	25	146		30			47	75	26
Итого за Полдник			6	6	55	269		40	1		60	111	72
Итого за день			52	65	257	1896		94	29		704	1029	298

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: дети с 11 лет и старше

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: дети с 11 лет и старше

День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	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	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
8	Омлет с сыром на молоке	200	19	16	7	415		1			265	217	30
9	Бутерброд с маслом	30/10	2	10	13	151					9	21	4
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4
11 001	Груши	100			10	47		5			19	16	1
Итого за Завтрак 1			21	26	45	674		6	1		298	262	5
Обед													
005,0	Щи из свежей капусты	250	8	9	13	169		50			57	115	3
	Салат из фасоли с сыром с маслом растительным	100	2	8	4	78		6			12	37	1
39	Тефтели из говядины	100	10	11	7	173		2			16	141	1
23	Макаронные изделия отварные	180	7	7	45	149					17	56	1
35	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			17	69		24			60		
25	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	1	36	168					20		2
40	Конфеты шоколадные	30	1	8	18	147					8	29	3
Итого за Обед			33	44	140	953		82			190	378	13
Полдник													
	Ряженка	100	3	3	4	54					124	92	1
2 007,0	Ватрушка с творогом	70	14	9	57	223			40		119	176	2
Итого за Полдник			17	12	61	277			40		243	268	3
Итого за день			71	82	246	1904		88	41		731	908	2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: дети с 11 лет и старше

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: дети с 11 лет и старше

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	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	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
394	Тефтели из горбуши с соусом	100	6	4	8	92		13			83	62	
8 002	Рис отварной	180	4	8	35	258					1	71	
1 044	Огурцы свежие	50			1	7		3			12	21	
29	Чай с молоком сахаром	200	2	2	17	93		1	1		70	61	
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		
11 001	Банан	100	1	1	15	62		10			8	28	
Итого за Завтрак 1			15	15	94	596		27	1		184	243	
Обед													
1 039	Винегрет овощной	100	2	10	8	131		10			23	47	
140,01	Суп картофельный с рисом и с курицей	250	8	8	26	209		22			22	130	
13,01	Курица отварная с соусом	100	15	15		190		1			13	132	
19	Крупа гречневая отварная(гарнир)	180	10	3	46	249					23	243	
637	Компот из вишни	200			16	69		8			21	17	
6	Хлеб пшеничный	30	2		14	71					7		
	Пастила	10			8	32					2	1	
Итого за Обед			37	36	118	951		41			111	570	
Полдник													
3 011,0	Печенье песочное	35	2	9	14	171			7		17	29	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	
Итого за Полдник			3	9	37	275		60	8		56	60	
Итого за день			55	60	249	1822		128	9		351	873	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: дети 7-11 лет

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
8	Омлет с сыром на молоке	150	14	12	5	311		1			199	163	22	3
9	Бутерброд с маслом	30/15	2	11	15	170					10	24	4	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
11 001	Груши	100			10	47		5			19	16	12	2
Итого за Завтрак 1			16	23	45	589		6	1		233	211	42	6
Обед														
	Салат из фасоли с сыром с маслом растительным	100	2	8	4	78		6			12	37	13	2
005,0	Щи из свежей капусты	250	8	9	13	169		50			57	115	37	2
39	Тефтели из говядины	100	10	11	7	173		2			16	141	17	2
23	Макаронные изделия отварные	180	7	7	45	149					17	56	10	1
35	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			17	69		24			60			
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105			0		13		18	1
40	Конфеты шоколадные	15	1	4	9	74				0	4	14	15	
Итого за Обед			31	39	117	817		82			179	363	110	6
Полдник														
	Ряженка	100	3	3	4	54					124	92	14	
2 007,0	Ватрушка с творогом	60	12	8	49	191			34		102	151	18	1
Итого за Полдник			15	11	53	245			34		226	243	32	1
Итого за день			62	73	215	1651		88	35		638	817	184	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: дети 7-11 лет

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
394	Тефтели из горбуши с соусом	80	5	3	6	74		11			67	50	18	
8 002	Рис отварной	150	4	7	29	215					1	59	19	
1 044	Огурцы свежие	30			1	4		2			7	13	4	
29	Чай с молоком сахаром	200	2	2	17	93		1	1		70	61	16	
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	
Итого за Завтрак 1			13	12	71	470		14	1		155	183	72	
Обед														
1 039	Винегрет овощной	60	1	6	5	78		6			14	28	12	
140,01	Суп картофельный с рисом и с курицей	200	6	7	20	167		18			18	104	31	
13,01	Курица отварная с соусом	80	12	12		152		1			10	106	12	
32	Крупа пшеничная отварная(гарнир)	150	5	6	27	183					16	96	33	
637	Компот из вишни	200			16	69		8			21	17	14	
6	Хлеб пшеничный	40	3		19	94					9		13	
	Пастила	10			8	32					2	1	1	
Итого за Обед			27	31	95	775		33			90	352	116	
Полдник														
3 011,0	Печенье песочное	25	2	6	10	122				5	12	21	6	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
Итого за Полдник			3	6	33	226		60	6		51	52	23	
Итого за день			43	49	199	1471		107	7		296	587	211	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети с 11 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
443	Плов	230	19	21	51	472		6			19	250
021,0	Кукуруза десертная	20	1		4	22					2	20
10 020	Какао с молоком	200	2	2	8	56		7			85	45
6	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118					12	
Итого за Завтрак 1			26	24	87	668		13			118	315
Обед												
41	Рубленые яйца с маслом и луком	100	9	21	2	235		2			48	148
4	Суп картофельный с крупой с горбушей	250	2	5	14	110		22			26	106
7 002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9	5	4	132		1			28	157
34	Картофельное пюре	180	5	7	30	222		42			54	134
638	Компот из шиповника	200	1		30	137		200			13	3
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84		0			10	
	Шоколад молочный	5		2	3	28			0		18	15
Итого за Обед			28	40	101	948		267			197	563
Полдник												
7	Пирожок с яблоком	60	5	6	33	203					19	53
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8
Итого за Полдник			5	6	48	264			1		24	61
Итого за день			59	70	236	1880		280	1		339	939

Приложение 2 к СанПиН 2.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети с 11 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
23	Макаронные изделия отварные	200	8	8	50	165					18	63
16	Сосиска отварная	100/10	12	26		287					39	175
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11
Итого за Завтрак 1			23	34	97	665		10	1		91	257
Обед												
21	Салат из моркови с растительным маслом и сыром	100	1	7	11	115		6			31	63
	Суп картофельный с домашней лапшой	250	8	8	49	209		22			22	130
007,0	Капуста тушенная с говядиной	200	15	16	15	267		117			130	194
27	Сок	200	1		25	110		8			40	36
25	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	1	36	168					20	
	Шоколад молочный	15	1	5	8	83					53	46
Итого за Обед			31	37	144	952		153			296	469
Полдник												
42	Лакомка творожная	50	8	13	22	231			14		51	86
	Ряженка	100	3	3	4	54					124	92
Итого за Полдник			11	16	26	285			14		175	178
Итого за день			65	87	267	1902		163	15		562	904

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
443	Плов	200	16	19	44	410		5			16	217	50	3
021.0	Кукуруза десертная	20	1		4	22					2	20	7	
10 020	Какао с молоком	200	2	2	8	56		7			85	45	7	
6	Хлеб пшеничный	40	3		19	94					9		13	1
Итого за Завтрак 1			22	21	75	582		12			112	282	77	4
Обед														
41	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5	13	1	141		1			29	89	6	1
4	Суп картофельный с крупой с горбушей	200	2	4	11	88		18			21	85	33	1
7 002	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	80	7	4	3	105		1			22	126	12	
34	Картофельное пюре	200	6	8	34	247		46			60	148	57	2
638	Компот из шиповника	200	1		30	137		200			13	3	3	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			24	29	101	823		266			158	451	129	6
Полдник														
7	Пирожок с яблоком	55	4	5	31	186					17	49	7	7
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Полдник			4	5	46	247			1		22	57	11	8
Итого за день			50	55	222	1652		278	1		292	790	217	18

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
23	Макаронные изделия отварные	150	6	6	37	124					14	47	9	1
16	Сосиска отварная	80	9	19		209					28	127	16	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63					8		11	1
10 019	Кофейный напиток на молоке	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
11 001	Яблоки	110			11	52		11			18	12	10	2
Итого за Завтрак 1			21	30	80	582		13	28		239	314	66	5
Обед														
21	Салат из моркови с растительным маслом и сыром	60	1	4	7	69		3			19	38	26	
	Суп картофельный с домашней лапшой	200	6	6	39	167		18			18	104	31	2
007.0	Капуста тушеная с говядиной	200	15	18	15	267		117			130	194	60	3
27	Сок	200	1		25	110		8			40	36	20	
25	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126					15		22	1
	Шоколад молочный	15	1	5	8	83					53	46	10	
Итого за Обед			28	32	121	822		146			275	418	169	6
Полдник														
42	Лакомка творожная	40	6	10	17	185			11		41	68	8	
	Ряженка	100	3	3	4	54					124	92	14	
Итого за Полдник			9	13	21	239			11		165	160	22	
Итого за день			58	75	222	1643		159	39		679	892	257	11

за период

57

59

224

112

508

527

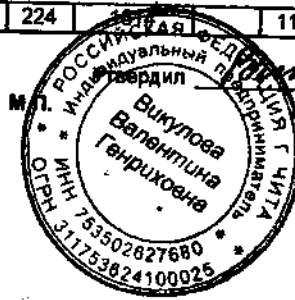
881

271

16

Составил

Викуллова В.Г.





Федеральная служба по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
Управление Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Забайкальскому краю
(Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю)
Амурская ул., д. 109, г. Чита, а/я 1207, 672000
тел. (83022) 35-36-13, факс (83022) 35-36-13
E-mail: tur@75.rospotrebnadzor.ru,
<http://75.rospotrebnadzor.ru>
ОКПО 74425399, ОГРН 105753603473,
ИНН/КПП 7536059217/753601001
25.10.2019 № 02У-05/2225
На № _____

Индивидуальному
предпринимателю
Степановой Л.А.

О согласовании меню

Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю (далее – Управление) согласовывает представленные Вами примерные 10-ти дневные меню для детей с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше, утвержденные директорами МБОУ СОШ № 9, МБОУ Гимназия № 21, МБОУ СОШ № 25, и разработанные Вами на основании примерного 10-ти дневного меню для детей с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше ИП Викуловой В.Г., имеющие экспертные заключения № 5020/ЭЗ-20067 от 08.08.2019, № 5020/ЭЗ-20066 от 08.08.2019 по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы, выданных ФБУЗ ЦГиЭ в Забайкальском крае, о их соответствии санитарным нормам и правилам СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заместитель руководителя

Л.Е. Дубина

Волынкина Т.В.
268871