

Согласовано

Директор МНОУ ЦОШ с красной звездой

М. Мамонтова З.Р.



Утверждено

Директор ООО «Центр Интан-И»

А.Хмидуллина З.Р.



Примерное 2-х недельное меню для детей категории ММС 1-4 класс Весенне-летний сезон

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **ММС с 1-4 класс**
Диета: **Без Диет**

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18		
ПФККПОВ	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9		
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91		6,07	0,15		
0000025	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,8	18	25	0,01	0,27			53,82			0,2		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66		0,44	0,06		
СОЛЫОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5				
	Всего в Завтрак		25,5	19,31	87,12	567	0,29	3,11		0,41	164,46	102,03	171,7	456,49		
	Обед															
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73		
0000127	Плов из говядины	230	19,47	20,09	35,42	294	0,08	0,6			18,77		50,51	3,37		
0000074	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03			0,8		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
СОЛЫОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	Всего в Обед		32,07	35,46	117,05	785	0,2	2,22			150,04	82,25	70,37	7,79		
	Всего в День		57,57	54,76	204,17	1 352	0,48	5,34		0,41	314,5	184,28	242,07	464,29		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
0000079	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4				95,32	244,81	27,8	0,6	
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13				109,82			0,05	
0000035	Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1			0,13		0,01	0,01	
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150						66				
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11				15,49	12,1	2,53	2,1	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2										7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак		17,96	18,4	75,68	498	0,14	31,53	0,1			294,12	258,41	30,78	2,82	
	Обед															
0000080	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	0,03	6,37				23,6		16,28	0,77	
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000009	Жаркое по-домашнему	150	13,5	16,9	23,2	261	0,12	6,27				18,02	185,85	36,9	2,86	
0000093	Напиток яблочный	180			15,84	60	0,04	8,42				50,86	2,16	34,68	0,73	
0000157	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5				8			0,05	
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150						66				
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04					35,56	80	0,66	2,8	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3										11,04	2,25		0,09	
	Всего в Обед		25,6	26,61	102,59	722	0,26	21,57				213,08	270,26	88,52	7,3	
	Всего в День		43,56	45,01	178,27	1 219	0,39	53,1	0,1			507,2	528,67	119,3	10,12	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
0000104	Винегрет овощной(1вар весна)	60	0,75	1,35	4,35	33	0,02	3,11			13,94		9,69	0,41		
0000024	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95		
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88					
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		22,28	19,3	75,37	558	0,14	4,37			161,79	107,75	17,45	24,16		
	Обед															
0000077	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01			24,88	184,8	30	1,77		
0000043	Каша гречневая с куриным филе	170	9,97	9,52	39,21	254	0,2				14,62	281,13	138,09	4,74		
0000044	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61			0,46		0,27	35,71		
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	100			25	75	0,12	0,1	1,5	1,24	12	27,5	9	33,5		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44					
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		24,86	17,2	131,08	771	0,56	0,72	1,5	1,24	133,67	555,68	178,02	77,91		
	Всего в День		47,14	36,5	206,45	1 329	0,7	5,09	1,5	1,24	295,45	663,43	195,47	102,07		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
0000102	Картофель туш.с курицей(2вар)	160	7,8	11,2	13,4	152	0,18	16,52			32,32	97	49,34	1,92	
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37	
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88				
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак		19,5	19,9	73,4	523	0,23	17,33			366,77	199,59	82,76	2,49	
	Обед														
0000055	Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56	
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11					79,37		73,71	3,47	
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,56	1,6	23,47	119	0,2	9,05			5,22	9,36	6,3	2,7	
0000073	Гуляш из отварного мяса	90	10,26	14,58	16,38	189	0,13	3,56			44				
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					56,51		38,53	0,81	
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			26,67	2,4		2,1	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				11,04	2,25	0,66	0,09	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3													
	Всего в Обед		21,7	25,71	110,24	700	0,44	31,56			235,34	74,01	134,42	9,72	
	Всего в День		41,2	45,61	183,64	1 223	0,67	48,89			602,11	273,6	217,18	12,21	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
0000007	Плов из курицы	160	16,43	16,64	16,21	245	0,05	0,53				16,26	271,99	29,47	1,37	
0000048	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1			0,13		0,01	0,01	
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150						66				
0000107	Фрукты свеж. 100-130г(шт.)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,03	13				18,3	14,3	2,99	2,48	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2										7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак		20,97	21,08	62,85	491	0,08	38,53	0,1			108,05	287,79	32,91	3,92	
	Обед															
0000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4				18,67		13,75	0,51	
0000054	Картофельное пюре	160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12				38	222,88	30,4	1,11	
Д07P121	Рыба припущенная(минтай, навага)	90	9,3	3,45	0,45	108	0,15	0,23				16,8		24,38	0,54	
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100						44				
0000109	Компот из свежзамороженной вишни "С"	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38				6,03			0,8	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03					26,67	60		2,1	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3										11,04	2,25	0,66	0,09	
	Всего в Обед		22,7	17,22	89,79	608	0,35	55,75				161,21	285,13	69,18	5,14	
	Всего в День		43,67	38,3	152,64	1 100	0,43	94,28	0,1			269,26	572,92	102,09	9,06	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18					12,9		121,84	4,18	
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01				20		16	8,2	
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13		0,01	0,01	
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200						88				
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11				91,52			0,04	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2										7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак		25,4	21,02	92,5	643	0,24	0,12				219,91	1,5	138,29	12,49	
	Обед															
0000051	Салат из свежкы	60	0,75	4,35	4,8	63	0,02	1,13				20,64	38,33	11,21	0,72	
ДО7ДЦ19	Уха с крупой	230	5,37	1,23	12,73	84	0,08	4,49				14,69	58,48	18,54	0,71	
0000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе	160	12,96	10,56	8,8	176	0,13	6,69				19,22		39,36	3,05	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2	3	2,48		24	55	18	67	
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100						44				
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03					26,67	60		2,1	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3										11,04	2,25	0,66	0,09	
	Всего в Обед		26,35	20,27	107	660	0,48	12,51	3	2,48		160,26	214,06	87,76	73,66	
	Всего в День		51,75	41,29	199,5	1 303	0,72	12,63	3	2,48		380,17	215,56	226,05	86,15	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000022	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			0,15		
ПФЖПТС	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		19,01	14,05	65,87	487	0,13	2,97			211,61	208,84	38,43	9,52		
	Обед															
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77		
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22										
0000005	Каша перловая с мясом и овощами	170	9,64	13,51	31,85	224	0,05	0,25		1,32	21,26	15,84	23,35	57,25		
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		23,84	25,87	112,59	798	2,14	9,93		1,32	156,75	149,42	46,11	100,59		
	Всего в День		42,85	39,92	178,46	1 285	2,27	12,9		1,32	368,37	358,26	84,55	110,11		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000007	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04		
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88					
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		29	27,22	75,1	617	0,1	1,03			360,25	256,49	46,38	1,53		
	Обед															
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56		
ПФКТОЗО	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18		
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		26,08	23,43	121	796	0,33	18,96			205,65	64,65	192,26	15,94		
	Всего в день		55,08	50,65	196,1	1 413	0,43	19,99			565,9	321,14	238,64	17,47		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95	
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04	
0000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11	
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66				
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8	1,5	0,44	0,05	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36			0,06	
	Всего в Завтрак		20,6	22,83	71,25	561	0,24	12,7			243,96	367,05	41,12	24,21	
	Обед														
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73	
Д07ЕНН1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93		58,6	1,56	
0000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90	8,76	15,1	17,2	205	0,05	0,95			27,54		13,25	1,03	
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8	
0000021	Хлеб пшеничный	50	6,5	6,5	40	250					110				
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80	0,66	2,8	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09	
	Всего в Обед		29,26	36,83	145,73	1 014	0,32	40,46			292,74	82,25	91,71	7,01	
	Всего в День		49,86	59,66	216,97	1 575	0,56	53,16			536,69	449,3	132,83	31,22	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000051	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48		
0000024	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
0000028	Тефтели из говядины с рисом	50	3,8	5,9	5,4	104	0,04	0,81			21,14		17,2	0,74		
0000116	Подлив овощной	30	0,3	1,1	2,6	16	0,01	0,82			1,71			0,12		
0000035	Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,01		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
СОЛЫ/ИОД	Хлеб йодированный	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		13,81	14,45	69,5	482	0,12	22,38	0,1		141,35	133,3	32,43	2,15		
	Обед															
0000033	Рассольник ленинградский	200	0,4	4	25,6	161	0,07	5,36			12,47		18,01	0,68		
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11					42,8		54,78	3,5		
0000184	Бигус с мясом	240	19,84	22,08	16,8	347	0,11	12,37			0,51		0,3	39,68		
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68								
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	100			25	75	0,12	0,1	1,5	1,24	12	27,5	9	33,5		
СОЛЫ/ИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		29,45	31,3	101,92	843	0,37	18,51	1,5	1,24	149,49	89,75	82,76	79,55		
	Всего в День		43,26	45,75	171,42	1 325	0,49	40,89	1,6	1,24	290,84	223,05	115,19	81,7		
	Итого		475,93	457,44	1 887,	13 123	7,15	346,25	6,3	6,69	4 130,5	3 790,21	1 673,3	924,37		
	Среднее за период		47,59	45,74	188,76	1 312	0,72	34,62	0,63	0,67	413,05	379,02	167,34	92,44		
	Минимальные нормативные значения		38	39	167	1 175	1,2	60	700		1 100	1 100	250	12		
	Отклонения от норм, %		25	17	13	12	-42	-42	-100		-62	-66	-33	670		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,51	31,37	57,54											

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.
ММС с 1-4 класс

Сезон: Весна-лето

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека												В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт			
1	хлеб ржаной	40,0	40,0	40,0	30,0	30,0	30,0	30,0	40,0	30,0	40,0	30,0	34,0		
2	хлеб пшеничный	75,0	60,0	60,0	81,3	60,0	50,0	60,0	60,0	70,0	95,0	50,0	64,6		
3	мука пшеничная	7,5			2,0	6,3		1,4	1,4	1,5	3,4	7,2	2,3		
4	круты, бобовые	22,5	114,3	27,0	67,0	64,0	57,3	60,7	35,8	103,0	53,6	8,2	59,1		
5	макаронные изделия	7,5	8,0		56,3				56,3		8,0	56,3	18,5		
6	картофель	93,5	60,0	130,0	55,8	135,1	157,3	131,3	50,0	24,0	188,8	124,0	105,6		
7	овощи	140,0	75,5	94,0	94,8	134,6	79,2	112,2	97,4	91,0	43,9	181,3	100,4		
8	фрукты	92,5	25,0	136,2	18,4	18,0	163,0		20,4	18,0	14,0	30,4	44,3		
9	фрукты,сухие	7,5													
10	соки фруктовые,напитки витаминные	100,0		100,0	9,0			18,0			100,0	9,0	23,6		
11	мясо без костей	38,5	53,7	40,0	35,0	54,0		1 000,0	35,8	1 000,0	35,0	76,5	233,0		
12	куриное филе	17,5	1 000,0		44,2	57,8	68,3	48,0	1 000,0	64,0	45,0		232,7		
13	рыба - филе	29,0					109,5	19,9					12,9		
14	молоко	150,0	40,0	52,0		40,0	24,0		60,0		92,5		30,9		
15	кисломолочные продукты	75,0				100,0				100,0			20,0		
16	творог	25,0													
17	сыр	4,9		12,0				10,0		10,0			3,2		
18	сметана	10,0		5,0		5,0			10,0	5,0		5,0	3,0		
19	масло сливочное	15,0	3,0	4,0	6,5	7,6	10,1	5,0	8,0	3,0	14,3	6,7	6,8		
20	масло растительное	7,5	15,4	9,3	16,4	17,4	15,7	14,8	11,2	20,0	10,7	23,3	15,4		
21	яйцо	26,5													
22	сахар	15,0	30,0	29,5	31,2	23,0	30,0	15,0	26,0	30,0	23,0	30,0	26,8		
23	чай	0,5	1,0	0,5	1,0		0,5	1,0		1,0		0,5	0,6		
24	какао	0,5				1,5			1,5				0,3		
25	субпродукты (печень, язык, сердце)	15,0													
26	кофейный напиток	1,0									1,5		0,2		
27	крахмал	1,5													
28	соль	1,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0		
29	специи	1,0		0,1											

Подпись ответственного лица

Пояснительная записка к меню для общеобразовательных организаций

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год (весенне-летний период) для учащихся 7-11(12-18) лет составлен в соответствии с обязательными и рекомендуемыми требованиями, установленными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20, утверждённых Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

В меню реализованы принципы здорового, рационального и сбалансированного питания, так количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий сведено к нулю, потребление соли не более 1 грамма на человека на 1 блюдо приёма пищи. Завтраки, по примерному двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, составлены в соответствии с п. 2.3, п. 2.4 и п. 2.6 МР 2.4.0179-20 и включают в себя: горячие блюда, напитки, закуски или салат, хлеб, фрукты, молочную продукцию, мясные и рыбные блюда.

Завтраки для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 12-16 грамм белка; 12-16 грамм жира; 48-60 грамм углеводов и 400-550 ккал энергетическая ценность (20-25% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.3, п. 2.6.1

Обеды для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 20-25 грамм белка; 20-25 грамм жира; 80-100 грамм углеводов и 600-750 ккал энергетическая ценность (30-35% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.4, п. 2.6.1

Анализ, проведенный по меню за 10 дней в среднем за прием завтрака составил: белки – 22,05, жиры – 19,98, углеводы – 76,88, калорийность – 554,3; за 10 дней в среднем за прием обеда составили: белки – 25,12, жиры – 25,32, углеводы – 113,25, калорийность – 740,4.

Рекомендуемый суммарный объем блюд по приемам пищи, процент суточной калорийности и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи определен в строгом соответствии с таблицей №3 Приложения №9, таблицей №3 Приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблицей №1 МР 2.4.0179-20 и составляют:

Для 1 смены:

- завтраки – 500 грамм (20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 20-25% к суточной калорийности);
- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

Для 2 смены:

- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);
- полдники – 300 грамм (10-15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 10-15% к суточной калорийности).

Также в соответствии с п.2.6.3 МР 2.4.0179-20, на домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.

Суммарный объем блюд за 10 дней составляет 5062г, за обеды 7050г

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 также соблюдаются, а именно в примерном двухнедельном меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, кисломолочная продукция, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминизация в меню выдается через instantные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витамины и минералы, такие как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь и молибден.

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню для общеобразовательных организаций (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20 соблюдены в полной мере и все учащиеся получают необходимый объем питания в зависимости от времени нахождения в образовательной организации и выделенного финансирования.