



ДЕПАРТАМЕНТ МУНИЦИПАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
АДМИНИСТРАЦИИ КРАСНОВИШЕРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПЕРМСКОГО КРАЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»**

П Р И К А З

20.08.2020

№ 198

Об утверждении локальных актов, регламентирующих организацию питания в школьной столовой в 2020/2021 учебном году

В целях формирования единых подходов к контролю организации питания обучающихся МБОУ СОШ № 8, формирования у детей и подростков навыков здорового питания, предупреждения возникновения и распространения массовых кишечных инфекционных заболеваний, а также в связи с исполнением приказа Министерства образования и науки Пермского края от 14.08.2020 № 26-01-06-238 «О повышении эффективности системы контроля качества предоставления питания обучающимся муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Пермского края, государственных образовательных организаций, находящихся в ведении Министерства образования и науки Пермского края»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемые локальные акты:
 - 1.1. Положение об организации питания в школьной столовой;
 - 1.2. Положение о составе бракеражной комиссии;
 - 1.3. Положение о деятельности общественной комиссии по осуществлению контроля за питанием учащихся МБОУ СОШ № 8;
 - 1.4. Примерное ежедневное меню.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

И.о. директора МБОУ СОШ № 8

Ю.И. Шемякина

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ СОШ № 8
от 20.08.2020 г. № 198

**Положение
о бракеражной комиссии
МБОУ СОШ № 8**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в целях усиления контроля за качеством питания в школе. Бракеражная комиссия создается приказом директора школы на начало учебного года.

1.2. Бракеражная комиссия в своей деятельности руководствуется СанПиНом 2.4.5.2409-08, СанПиН -2.4.1.2660-10, сборниками рецептур, технологическими картами, данным Положением и осуществляет контроль за доброкачественностью готовой и сырой продукции, который проводится органолептическим методом. Бракераж пищи проводится до начала отпуска каждой вновь приготовленной партии. При проведении бракеража руководствоваться требованиями на полуфабрикаты, готовые блюда и выпечку. Выдачу готовой пищи следует проводить только после снятия пробы и записи в бракеражном журнале результатов оценки готовых блюд и разрешения их к выдаче. При нарушении технологии приготовления пищи комиссия обязана запретить выдачу блюд учащимся, направить их на доработку или переработку, а при необходимости - на исследование в санитарно - пищевую лабораторию.

1.3. Бракеражный журнал должен быть пронумерован, прошнурован и скреплен печатью; хранится бракеражный журнал на кухне. В бракеражном журнале отмечаются результаты пробы каждого блюда, а не рациона в целом, обращая внимание на такие показатели, как внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенция, жёсткость, сочность др. Лица, проводящие органолептическую оценку пищи, должны быть ознакомлены с методикой проведения данного анализа. За качество пищи несут ответственность председатель бракеражной комиссии, члены бракеражной комиссии и повар, приготовляющий продукцию.

1.4. Полномочия комиссии

Бракеражная комиссия школы:

- осуществляет контроль соблюдения санитарно-гигиенических норм при транспортировке, доставке и разгрузке продуктов питания;
- проверяет на пригодность складские и другие помещения для хранения продуктов питания, а также условия их хранения;
- ежедневно следит за правильностью составления меню;
- контролирует организацию работы на пищеблоке;

- осуществляет контроль сроков реализации продуктов питания и качества приготовления пищи;
- проверяет соответствие пищи физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах;
- следит за соблюдением правил личной гигиены работниками пищеблока;
- периодически присутствует при закладке основных продуктов, проверяет выход блюд;
- проводит органолептическую оценку готовой пищи, т. е. определяет ее цвет, запах, вкус, консистенцию, жесткость, сочность и т. д.;
- проверяет соответствие объемов приготовленного питания объему разовых порций и количеству детей.

2. Методика органолептической оценки пищи

2.1. Органолептическую оценку начинают с внешнего осмотра образцов пищи. Осмотр лучше проводить при дневном свете. Осмотром определяют внешний вид пищи, её цвет.

2.2. Затем определяется запах пищи. Запах определяется при затаённом дыхании. Для обозначения запаха пользуются эпитетами: чистый, свежий, ароматный, пряный, молочнокислый, гнилостный, кормовой, болотный, илистый. Специфический запах обозначается: селёдочный, чесночный, мятный, ванильный, нефтепродуктов и т.д.

2.3. Вкус пищи, как и запах, следует устанавливать при характерной для неё температуре.

2.4. При снятии пробы необходимо выполнять некоторые правила предосторожности: из сырых продуктов пробуются только те, которые применяются в сыром виде; вкусовая проба не проводится в случае обнаружения признаков разложения в виде неприятного запаха, а также в случае подозрения, что данный продукт был причиной пищевого отравления.

3. Органолептическая оценка первых блюд

3.1. Для органолептического исследования первое блюдо тщательно перемешивается в котле и берётся в небольшом количестве на тарелку. Отмечают внешний вид и цвет блюда, по которым можно судить о соблюдении технологии его приготовления. Следует обращать внимание на качество обработки сырья: тщательность очистки овощей, наличие посторонних примесей и загрязнённости.

3.2. При оценке внешнего вида супов и борщей проверяют форму нарезки овощей и других компонентов, сохранение её в процессе варки (не должно быть помятых, утративших форму, и сильно разваренных овощей и других продуктов).

3.3. При органолептической оценке обращают внимание на прозрачность супов и бульонов, особенно изготавливаемых из мяса и рыбы. Недоброкачественные мясо и рыба дают мутные бульоны, капли жира имеют

мелкодисперсный вид и на поверхности не образуют жирных янтарных плёнок.

3.4. При проверке пюреобразных супов пробу сливают тонкой струйкой из ложки в тарелку, отмечая густоту, однородность консистенции, наличие непротёртых частиц. Суп-пюре должен быть однородным по всей массе, без отслаивания жидкости на его поверхности.

3.5. При определении вкуса и запаха отмечают, обладает ли блюдо присущим ему вкусом, нет ли постороннего привкуса и запаха, наличия горечи, несвойственной свежеприготовленному блюду кислотности, недосолености, пересола. У заправочных и прозрачных супов вначале пробуют жидкую часть, обращая внимание на аромат и вкус. Если первое блюдо заправляется сметаной, то вначале его пробуют без сметаны.

3.6. Не разрешаются блюда с привкусом сырой и подгоревшей муки, с недоваренными или сильно переваренными продуктами, комками заварившейся муки, резкой кислотностью, пересолом и др.

4. Органолептическая оценка вторых блюд.

4.1. В блюдах, отпускаемых с гарниром и соусом, все составные части оцениваются отдельно. Оценка соусных блюд (гуляш, рагу) даётся общая.

4.2. Мясо птицы должно быть мягким, сочным и легко отделяться от костей.

4.3. При наличии крупяных, мучных или овощных гарниров проверяют также их консистенцию. В рассыпчатых кашах хорошо набухшие зёрна должны отделяться друг от друга. Распределяя кашу тонким слоем на тарелке, проверяют присутствие в ней необрушенных зёрен, посторонних примесей, комков. При оценке консистенции каши её сравнивают с запланированной по меню, что позволяет выявить недовложение.

4.4. Макаронные изделия, если они сварены правильно, должны быть мягкие и легко отделяться друг от друга, не склеиваясь, свисать с ребра вилки или ложки. Биточки и котлеты из круп должны сохранять форму после жарки.

4.5. При оценке овощных гарниров обращают внимание на качество очистки овощей и картофеля, на консистенцию блюд, их внешний вид, цвет. Так, если картофельное пюре разжижено и имеет синеватый оттенок, следует поинтересоваться качеством исходного картофеля, процентом отхода, закладкой и выходом, обратить внимание на наличие в рецептуре молока и жира. При подозрении на несоответствии рецептуре – блюдо направляется на анализ в лабораторию.

4.6. Консистенцию соусов определяют, сливая их тонкой струйкой из ложки в тарелку. Если в состав соуса входят пассированные корни, лук, их отделяют и проверяют состав, форму нарезки, консистенцию. Обязательно обращают внимание на цвет соуса. Если в него входят томат и жир или сметана, то соус должен быть приятного янтарного цвета. У плохо приготовленного соуса - горьковато-неприятный вкус. Блюдо, политое таким соусом, не вызывает аппетита, снижает вкусовые достоинства пищи, а следовательно, её усвоение.

4.7. При определении вкуса и запаха блюд обращают внимание на наличие специфических запахов. Особенно это важно для рыбы, которая легко

приобретает посторонние запахи из окружающей среды. Варёная рыба должна иметь вкус, характерный для данного её вида с хорошо выраженным привкусом овощей и пряностей, а жареная – приятный слегка заметный привкус свежего жира, на котором её жарили. Она должна быть мягкой, сочной, не крошащейся сохраняющей форму нарезки.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА БЛЮД

«Удовлетворительно» - блюдо приготовлено в соответствии с технологией;
«Неудовлетворительно» - изменения в технологии приготовления блюда невозможно исправить. К раздаче не допускается, требуется замена блюда.

5.2. Оценки качества блюд и кулинарных изделий заносятся в журнал установленной формы, оформляются подписями всех членов комиссии.

5.3. Оценка **«удовлетворительно»** и **«неудовлетворительно»**, данная бракеражной комиссией или другими проверяющими лицами, обсуждается на совещаниях при директоре и на планерках. Лица, виновные в неудовлетворительном приготовлении блюд и кулинарных изделий, привлекаются к материальной и другой ответственности.

5.4. Для определения правильности веса штучных готовых кулинарных изделий и полуфабрикатов одновременно взвешиваются 5 - 10 порций каждого вида, а каш, гарниров и других нештучных блюд и изделий – путем взвешивания порций, взятых при отпуске потребителю.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 8
протокол № 8 от 10.07.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ СОШ № 8
от 20.08.2020 г. № 198

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания общешкольного
Родительского комитета
№ 4 от 08.05.2020

Положение об организации питания учащихся в МБОУ СОШ № 8

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Законом Пермского края от 09.09.1996 № 533-83 «О социальных гарантиях и мерах социальной поддержки семьи, материнства, отцовства и детства в Пермском крае (с изменениями на 22 июня 2017 года), постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» от 23.07.2008 г. Уставом школы, и регламентирует содержание и порядок организации питания в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 8».

1.2 Настоящее Положение определяет порядок и условия организации питания обучающихся школы; принципы и методику формирования рационального питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся.

1.3 Основными задачами при организации детей и подростков в образовательном учреждении являются:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

1.4 Положение принято с учетом мнения родителей, протокол заседания общешкольного родительского комитета № 4 от 08.05.2020.

2 Общие принципы организации питания в школе

2.1 При организации питания школа руководствуется СанПиН 2.4.5.2409- 08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 23.07.2008 г. № 45.

2.2 В общеобразовательном учреждении в соответствии с установленными требованиями СанПиН должны быть созданы следующие условия для организации питания учащихся:

- предусмотрены производственные помещения для хранения, приготовления пищи, полностью оснащенные необходимым оборудованием (торгово-технологическим, холодильным, весоизмерительным), инвентарем; предусмотрены помещения для приема пищи, снабженные соответствующей мебелью;
- разработан и утвержден порядок питания учащихся (режим работы столовой, буфета, время перемен для принятия пищи, график питания обучающихся).

2.3 Администрация школы обеспечивает принятие организационно-управленческих решений, направленных на обеспечение горячим питанием обучающихся, принципов и санитарно-гигиенических основ здорового питания, ведение консультационной и разъяснительной работы с родителями (законными представителями) обучающихся.

2.4 Питание обучающихся организуется за счет средств родителей и субвенции краевого и местного (для детей-инвалидов и ОВЗ) бюджета.

2.5 Для обучающихся школы предусматривается организация горячего питания, работа буфета.

2.6 К обслуживанию горячим питанием обучающихся, поставке продовольственных товаров для организации питания в школе допускаются предприятия различных организационно-правовых форм - победители конкурсных процедур, имеющие соответствующую материально-техническую базу, квалифицированные кадры, опыт работы в обслуживании организованных коллективов.

2.7 Питание в школе организуется на основе десятидневного меню горячих школьных обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях. Реализация продукции, не предусмотренной утвержденными перечнями и меню, не допускается.

2.8 Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании обучающихся, должны соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

2.9 Ежедневный контроль за организацией питания в школе осуществляют школьный фельдшер и социальный педагог.

2.10 Ответственность за организацию питания в школе несет руководитель учреждения.

3. Порядок организации питания

3.1 Питание обучающихся в школе осуществляется только в дни учебных занятий без права получения денежных компенсаций за пропущенные дни или отказ от предлагаемого горячего питания.

3.2 Для учащихся школы предусматривается организация горячего питания, а также реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции в достаточном ассортименте. По заявке родителей (законных представителей) возможна организация горячих завтраков, полдников.

3.3 При организации питания необходимо руководствоваться Гигиеническими требованиями к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.2.1178-02, раздел 2.12 и СП 2.3.6.1079-01), а также санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН 2.4.5.2409-08 от 23.07.2008 г.)

3.4 Ответственность за организацию питания возлагается на директора школы, исполнителя услуги по предоставлению горячего питания, социального педагога.

3.5 Режим работы школьной столовой должен соответствовать режиму работы школы (5 дней).

3.6 Для приема пищи предусматриваются перемены не менее 15 минут каждая. Работа буфета организуется в течение всего учебного дня.

3.7 Классные руководители и учителя школы сопровождают учащихся в столовую и несут ответственность за отпуск питания обучающимся согласно утвержденному списку.

4. Контроль организации питания

4.1 Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, в состав которой входят социальный педагог, школьный фельдшер, заведующий производством и организатор школьного питания. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.

4.2 Комиссия осуществляет контроль санитарно-технического состояния и санитарного содержания помещений, технологических линий, оборудования, оснащения пищеблока.

4.3 Комиссия вправе снять с реализации блюда, приготовленные с нарушением санитарно-эпидемиологических требований.

4.4. По результатам проверок комиссия составляет Акт, директор школы принимает меры по устранению нарушений и привлечению к ответственности виновных лиц.

5. Права и обязанности родителей (законных представителей)

5.1 Родители (законные представители) обучающихся имеют право:

- предоставить справку из Отдела по Красновишерскому муниципальному району Межрайонного территориального управления № 7 Министерства социального развития Пермского края на обеспечение своих детей льготным питанием;
 - вносить предложения по улучшению организации питания обучающихся лично, через родительские комитеты и иные органы общественного самоуправления;
 - знакомиться с примерным и ежедневным меню, ценами на готовую продукцию в столовой и буфете школы;
- принимать участие в деятельности органов общественного самоуправления по вопросам организации питания обучающихся.

5.2 Родители (законные представители) обучающихся обязаны:

- своевременно вносить плату за питание ребенка;
- своевременно сообщать классному руководителю о болезни ребенка или его временном отсутствии школе для снятия его с питания на период его фактического отсутствия;
- своевременно предупреждать школьного фельдшера и классного руководителя об имеющихся у ребенка аллергических реакциях на продукты питания;
- вести разъяснительную работу со своими детьми по привитию им навыков здорового образа жизни и правильного питания.

6. Организация информационно-просветительской работы

6.1 Школа организует постоянную информационно-просветительскую работу по повышению уровня культуры питания школьников в рамках учебной деятельности (в предметном содержании учебных курсов) и внеучебных мероприятий.

6.2 Классные руководители предусматривают в планах воспитательной работы мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни обучающихся, потребности в сбалансированном и рациональном питании.

6.3 Школа организует систематическую работу с родителями (законными представителями) о роли питания в формировании здоровья человека, привлекает родителей к работе с детьми по организации досуга и пропаганде здорового образа жизни, правильного питания в домашних условиях.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 8
протокол № 8 от 10.07.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ СОШ № 8
от 20.08.2020 г. № 198

**Положение о деятельности общественной комиссии по осуществлению
контроля за питанием учащихся Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная
школа № 8»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет цели, задачи, функции, права общественной комиссии по осуществлению контроля за питанием учащихся образовательной организации.

1.2. Комиссия осуществляет свою деятельность на безвозмездной основе.

2. Цель деятельности Комиссии

Контроль организации рационального питания учащихся в образовательной организации.

3. Задачи Комиссии

Основными задачами Комиссии являются:

- обеспечение контроля за питанием учащихся, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд;
- предупреждение (профилактика) среди обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов полноценного и здорового питания;
- модернизация школьной столовой в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, современных технологий.

4. Функции комиссии

4.1. Совместно с классными руководителями осуществление организационной и разъяснительной работы с учащимися и родителями (законными представителями) с целью организации горячего питания учащихся на платной или бесплатной основе.

4.2. Подготовка предложений по вопросам совершенствования организации питания учащихся образовательной организации.

4.3. Контроль над обслуживанием горячим питанием учащихся.

5. Права Комиссии

Комиссия вправе:

5.1. Запрашивать и получать в установленном порядке необходимые для осуществления своих функций информацию и материалы от администрации и обслуживающей организации.

- 5.2. Выступать на совещаниях и встречах, организовывать мероприятия в части осуществления контроля за организацией предоставления питания учащимся.
- 5.3. Проводить мониторинги по вопросам контроля за организацией предоставления питания учащимся.
- 5.4. Вносить на рассмотрение администрации предложения по улучшению качества предоставления питания учащимся образовательной организации.

Согласовано
Начальник Северного
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
И.И. Пономарева



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 8
В.К. Русских



Примерное 10-и дневное меню

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
335	Пирог с яблоками	100	6,5	4,2	57,1	293								
271	Какао с молоком сгущ.	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8

779.06

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
212	Птица отварная	100	26,0	26,02	1,38	346,68	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	169,80	19,45	1,65
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,46	0,88	47,86	229,50	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
246	Помидор свежий	50	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	1,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8

1022.58

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	7,32	3,63	51,87	268,72	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
300	Чай с сахаром (лимон)	200/7	-	-	14,98	60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
366	Сыр	30	6,96	8,85	-	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210,0	210,0	9,90	0,24
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8

602.42

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Суп картофельный с горохом	250	6,44	6,75	23,47	180,78	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
189	Котлета из говядины	100	14,52	11,92	4,92	184,82	0,06	0,13	0,00	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
235	Капуста тушёная	200	4,81	6,06	20,34	158,07	0,03	47,55	0,00	0,20	60,98	46,64	24,95	0,95
	Апельсин свежий	150	1,35	0,3	12,15	64,5								
274	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Хлеб пш. ржаной	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

914.36

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
327	Оладьи с джемом	150/15	11,2	16,8	57,14	440,32											
271	Какао с молоком сгущ.	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03			
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	16	0,03	0,06	16	11	9,0	0,60			

664.97

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
37	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250/5	2,25	6,94	14,93	132,16	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05			
180	Гуляш из говядины	100/100	30,5	32,38	6,28	438,39	0,09	2,01	0,00	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36			
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20			
294	Чай с сахаром (лимон)	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29			
	Хлеб пшен. рж.	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73			

1018,04

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
153	Пудинг творожный запеченный с соусом молочным	200/75	24,26	8,31	39,75	330,81	0,13	0,70	0,15	0,53	321,88	404,65	53,99	1,19			
293	Сок «Красавчик»	200	1,0	0,2	22,0	88,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4			
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8			

509.61

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,09	6,63	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,7			
181	Жаркое домашнему	300	22,54	17,33	22,13	334,08	0,06	2,90	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,7			
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,2			
	Хлеб пшеничный	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8			

783,78

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
294	Чай с сахаром (лимон)	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
						502,25								

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
189	Биточек из говядины с красным соусом	50/50	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	7,50	0,31	0,46	32,00	104,86	20,02	1,63
241	Пюре картофельное с маслом	200	4,29	7,2	29,34	199,63	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
282	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,02	10,0	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
	Хлеб пш. ржаной	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

825,03

Согласовано
Начальник Северного
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
А. А. Пономарев

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 8
В. К. Русских

Примерное 10-и дневное меню

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше
Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Каша «Дружба»	250/5	8,18	10,41	43,8	301,38	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
335	Пирог с яблоками	100	6,5	4,2	57,1	293								
271	Какао с молоком сгущ.	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пшенич. рж.	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

958.53

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/5	2,28	7,99	12,97	133,33	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
212	Птица отварная	100	26,0	26,02	1,38	346,68	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	169,80	19,45	1,65
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,46	0,88	47,86	229,50	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
246	Помидор свежий	100	1,1	0,20	4,6	23	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	1,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	70/50	7,67	1,09	56,0	271,1	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8

1117.4

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше
Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250/5	9,15	4,53	64,8	335,9	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
300	Чай с сахаром (лимон)	200/7	-	-	14,98	60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
366	Сыр	30	6,96	8,85	-	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210,0	210,0	9,90	0,24
	Хлеб пшеничный	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8

715,1

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Суп картофельный с горохом	300	7,72	8,1	28,16	216,93	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
189	Котлета из говядины	100	14,52	11,92	4,92	184,82	0,06	0,13	0,00	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
235	Капуста тушёная	200	4,81	6,06	20,34	158,07	0,03	47,55	0,00	0,20	60,98	46,64	24,95	0,95
	Апельсин свежий	150	1,35	0,3	12,15	64,5								
274	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Хлеб пш. ржаной	70/50	7,67	1,09	56,0	271,1	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

1011.61

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
327	Оладьи с джемом	150/15	11,2	16,8	57,14	440,32										
271	Какао с молоком сгущ.	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03		
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	16	0,03	0,06	16	11	9,0	0,60		
664,97																

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
37	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	300/5	2,7	8,32	17,91	158,59	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05		
180	Гуляш из говядины	50/75	15,25	16,19	3,14	219,19	0,09	2,01	0,00	0,59	15,86	230,40	31,93	2,36		
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,82	3,62	30,00	175,87	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20		
300	Чай с сахаром (лимон)	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
	Хлеб пшен. рж.	70/50	7,67	1,09	56,0	271,1	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73		
886,37																

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
153	Пудинг творожный запеченный с соусом молочным	200/75	30,3	10,3	49,6	413,5	0,13	0,70	0,15	0,53	321,88	404,65	53,99	1,19		
293	Сок «Красавчик»	200	1,0	0,2	22,0	88,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8		
666,0																

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/5	2,5	7,9	12,7	128,4	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77		
181	Жаркое домашнему	300	24,5	18,8	24,05	363,1	0,06	2,90	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,79		
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23		
	Хлеб пшен. рж.	70/50	7,67	1,09	56,0	271,1	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73		
892,47																

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250/5	6,4	8,27	40,7	262,62	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
300	Чай с сахаром (лимон)	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02

600,24

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	148,9	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
189	Биточек из говядины с красным соусом	50/75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	7,50	0,31	0,46	32,00	104,86	20,02	1,63
241	Пюре картофельное с маслом	200	4,29	7,2	29,34	199,63	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
282	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,02	10,0	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
	Хлеб пш. ржаной	70/50	7,67	1,09	56,0	271,1	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

910,85



Примерное 10-и дневное меню

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
107	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,20	8,05	31,09	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
300	Чай с сахаром	200	-	-	14,98	60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
366	Сыр	20	4,6	5,8	-	72	0,01	0,18	0,05	0,12	210,0	210,0	9,90	0,24
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8

518,52

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,63	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77

189	Котлета из говядины	100	14,5	11,9	4,9	184,8	0,06	0,13	0,00	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
241	Пюре картофельное с маслом	200	4,29	7,2	29,3	199,6	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23
	Хлеб пшен. рж.	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,13	0,00	0,00	0,89	24,5	110,6	32,9	2,73

734,1

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
132	Омлет натуральный	110	12,4	19,3	3,2	236,8	4,07	1,40	0,03	3,63	107,80	259,90	94,50	7,48
379	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,52	14,2	135,4	0,2	0,42	0,00	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
271	Какао с молоком сгущ.	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8

617,15

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
205	Колбаса в/с отварная	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,02	0,40	18,00	103,71	11,93	1,27
227	Макаронные изделия отв. с маслом	150/10	8,7	9,2	34,2	254	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
	Апельсин свежий	150	1,35	0,3	12,15	64,50								
282	Компот из свежих яблок (с витамином «С»)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
	Хлеб пшен. ржан.	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

921,57

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8
139	Яйцо варёное	40/1 шт.	6,45	5,8	0,4	80	0,05	4,0	0,19	0,41	197,95	202,30	15,31	1,16

• 516,25

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
47	Суп картофельный с макаронными издел.	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
200	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/50	12,85	14,60	8,74	217,83	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,50	29,25	1,61
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	1,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш. ржаной	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

841,58

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
153	Пудинг творожный запеченный с соусом молочным	200/10	24,26	8,31	39,75	330,81	0,13	0,70	0,15	0,53	321,88	404,65	53,99	1,19
300	Чай с сахаром (лимон)	200/7	0,12	-	14,98	60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8

• 555,31

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
72	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49
211	Плов из отварной птицы	300	28,41	38,24	32,16	586,44	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5								
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23
	Хлеб пш. ржаной	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

1183,29

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
53	Суп молочный с макаронными издел.	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
139	Яйцо вареное	40/1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,05	4,00	0,19	0,41	197,95	202,30	15,31	1,16
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8

484,02

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
42	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	5,03	11,30	32,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
163	Рыба (филе) отварная	120	31,5	10,5	0,36	222,32	0,05	0,29	0,01	1,08	19,0	140,99	19,9	0,49
241	Пюре картофельное с маслом	200/7	4,3	7,2	29,34	199,63	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
281	Компот из плодов консервированных	200	0,63	-	40,15	157,22	0,03	8,00	0,07	0,88	33,88	67,10	18,50	2,15
	Хлеб пш. ржаной	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

938,77

Примерное 10-дневное меню

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
107	Каша манная молочная жидкая с маслом	250/5	7,75	10,06	38,86	277,52	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
300	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,98	60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
366	Сыр	30	6,9	5,8	-	108	0,01	0,18	0,05	0,12	210,0	210,0	9,90	0,24
	Хлеб пшен. рж.	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

595,52

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
63	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,5	7,95	12,7	129,39	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
189	Котлета из говядины	100	14,5	11,9	4,9	184,8	0,06	0,13	0,00	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
241	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,29	7,2	29,3	199,6	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66

285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23
	Хлеб пшен. рж.	70/50	7,67	1,09	56,0	271,1	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

916,76

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
132	Омлет натуральный	150	12,4	19,3	3,2	236,8	4,07	1,40	0,03	3,63	107,80	259,90	94,50	7,48
397	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,52	14,2	135,4	0,2	0,42	0,00	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
271	Какао с молоком сгущ.	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пшен. рж.	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

736,35

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Суп картофельный с горохом	300	2,8	4,66	16,33	118,54	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
205	Колбаса в/с отварная	100	8,27	19,24	1,88	215,66	0,13	0,00	0,02	0,40	18,00	103,71	11,93	1,27
227	Макаронные изделия отв. с маслом	200/10	11,6	11,04	41,04	338,6	0,05	0,03	0,00	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
	Апельсин свежий	150	1,35	0,3	12,15	64,50								
282	Компот из свежих яблок (с витамином «С»)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
	Хлеб пшен. ржан.	70/50	7,67	1,09	56,0	271,1	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

1112,96

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
114	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	5,12	8,27	40,7	262,66	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
300	Чай с сахаром (лимон)	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшен. рж.	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
139	Яйцо варёное	40/1 шт.	6,45	5,8	0,4	80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
614,28														

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
47	Суп картофельный с макаронными издел.	300	3,3	3,4	26,1	148,9	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
200	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/50	12,85	14,60	8,74	217,83	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,50	29,25	1,61
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,9	4,8	40,0	234,49	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	1,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пш. ржаной	70/50	7,67	1,09	56,0	271,1	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
986,11														

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
153	Пудинг творожный запеченный с соусом молочным	200/75	24,26	8,31	39,75	330,81	0,13	0,70	0,15	0,53	321,88	404,65	53,99	1,19
300	Чай с сахаром (лимон)	200/7	0,12	-	14,98	60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб пшен. рж.	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	16	0,03	0,06	16	11	9,0	0,60
671,31														

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
72	Суп картофельный с рыбной консервой	300	7,94	9,97	25,53	221,37	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49
211	Плов из отварной птицы	300	28,41	38,24	32,16	586,44	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	16	0,03	0,06	16	11	9,0	0,60
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23
	Хлеб пш. ржаной	70/50	7,67	1,09	56,0	271,1	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
1281,28														

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250/10	7,38	11,88	51,96	343,53	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
300	Чай с сахаром (лимон)	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
139	Яйцо вареное	40/1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,05	4,00	0,19	0,41	197,95	202,30	15,31	1,16
	Хлеб пшен. рж.	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

677,95

Обед:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
42	Рассольник ленинградский	300	6,03	13,5	38,85	179,5	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
163	Рыба (филе) отварная	120	31,5	10,5	0,36	222,32	0,05	0,29	0,01	1,08	19,0	140,99	19,9	0,49
241	Пюре картофельное с маслом	200/7	4,3	7,2	29,34	199,63	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
281	Компот из плодов консервированных	200	0,63	-	40,15	157,22	0,03	8,00	0,07	0,88	33,88	67,10	18,50	2,15
	Хлеб пш. ржаной	70/50	7,67	1,09	56,0	271,1	0,13	0,00	0,0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73

1029,77