

СОГЛАСОВАНО:

1. Самый распространенный вид
 2. Самый распространенный вид
 3. Самый распространенный вид
 4. Самый распространенный вид
 5. Самый распространенный вид
 6. Самый распространенный вид
 7. Самый распространенный вид
 8. Самый распространенный вид
 9. Самый распространенный вид
 10. Самый распространенный вид

Всероссийский институт
Охраны Труда
Институт
Охраны Труда
О. Б.

Индивидуальный
предприниматель
Юридическое лицо
Средства



**для питания обучающихся с 7 до 11 лет,
горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)**
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №10-ШК/2409-08/80 от 11.02.2020 г.															
для питания обучающихся с 7 до 11 лет, горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)															
Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп															
1 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				11,8	12,2	112,0	605	9,4	0,1	0,1	1,8	363,1	173,0	37,9	2,0
			30/25/5	2,6	3,7	30,0	164	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,3
			200/5	7,1	7,4	34,6	233	0,6	0,1	0,07	0,2	345,0	131,8	28,3	0,9
			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
			130	0,4	0,0	14,0	58	7,4	0,1	0,0	0,7	5,0	5,5	0,0	0,2
Обед			20	0,7	0,9	9,5	49	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
				33,6	27,3	111,0	824	7,2	0,6	0,5	2,6	167,8	509,8	82,6	6,9
			80	1,4	4,6	4,1	63	3,2	0,0	0,0	1,4	18,1	18,9	0,0	0,5
			84	80											
ИЛИ															
арезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-011, Екатеринбург			80/4	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	1,8	14,5	26,7	13,3	0,6
			250/10/5	4,5	4,0	13,4	108	2,5	0,3	0,2	0,3	20,7	79,4	23,4	1,1

Бефстроганов из отварной говядины №423-2004		100	15,9	14,4	6,3	218	1,50	0,06	0,21	0,15	30,61	180,00	1,40	1,23
Макаронные изделия отварные №516-2004		150	4,8	3,0	36,7	193	0,00	0,05	0,10	0,81	18,26	48,58	6,85	0,71
Сок в ассортименте	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Хлеб ржаной		30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
Хлеб пшеничный		60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный		60												
ИТОГО:			45	40	223	1430	17	0,7	0,6	4,4	531	683	120	9

2 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак					27,3	21,8	69,9	585	12,3	0,4	0,1	2,5	613,1	609,2	70,2	2,5		
Бутерброд с сыром №3-2004				30/15	6,1	4,1	14,5	119	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5		
Рыба запечённая со сметаной №341-2013, Пермь				80	14,2	10,6	3,0	164	0,24	0,16	0,01	1,92	16,00	185,00	12,00	0,26		

ИЛИ

Котлета рыбная запеченная №388-2004	100	10,3	9,3	12,9	176	0,18	0,05	0,02	0,67	40,83	155,00	20,00	0,42	
		150	3,3	4,4	23,5	147	11,56	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00
		200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1
		20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед														
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48

ИЛИ

Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва	80	0,6	0,1	1,5	9	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40
Суп крестьянский с крупой, с мясом №134-2004	250/10	5,4	5,7	17,2	142	10,0	0,2	0,0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
Котлеты из говядины №451-2004	80	9,7	11,8	13,6	199	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	139,50	10,36	0,71
Рис припущенный с овощами №416-2013, Пермь	150	2,5	4,4	32,4	179	22,50	0,0	0,04	0,3	5,1	83,0	0,1	0,5
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004	200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	3,00	16,71	2,37	0,45
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва	150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40												
Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
ИТОГО:		51	45	199	1402	53	0,9	0,2	3,9	722	1026	142	8

3 день

Наименование блюда			Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
					Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак					20/5/10	25,7	27,4	67,6	620	1,5	0,3	0,4	2,5	783,7	829,3	57,2	4,3		
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004						5,8	6,4	7,9	112	0,10	0,03	0,12	0,05	199,70	174,00	8,20	0,55		
Гуляш из говядины №437-2004						10,7	9,5	3,4	142	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	1,27		
Гарнир гречневый рассыпчатый №508-2004					150	3,1	6,6	25,0	172	0,00	0,14	0,19	0,49	25,83	155,00	11,10	1,83		
Какао с молоком №642-1996					200	3,4	3,2	18,1	115	0,7	0,0	0,0	0,0	258,0	133,7	0,0	0,1		
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке					115	1,8	1,5	4,5	39	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0		
Хлеб ржаной					20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6		
Обед						24,9	23,8	114,5	772,2	26,8	0,4	0,1	4,7	169,6	492,7	101,3	4,3		

Салат из капусты белокачанной с морковью №4-2013, Пермь		80	1,3	4,1	7,7	73	22,2	0,0	0,0	1,8	41,2	29,0	15,0	0,0
ИЛИ														
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь		80	0,8	4,1	2,8	51	13,2	0,0	0,0	1,8	10,4	19,2	14,4	0,6
Уха ростовская №119-2006, Москва		250/60	5,5	5,2	18,9	144	0,94	0,09	0,06	0,16	25,68	170,78	24,67	0,86
Рагу из птицы №489-2004		250	11,2	13,2	37,4	313	3,7	0,1	0,0	2,7	22,5	110,0	10,7	0,1
Сок в ассортименте		200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Хлеб пшеничный		60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный		60												
Хлеб ржаной		30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ИТОГО:			51	51	182	1392	28	0,7	0,5	7,2	953	1322	158	9

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак				19,1	25,5	74,9	606	0,7	0,1	0,3	1,2	325,6	278,4	41,8	1,6	0,8		
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным №362-2004			180/20	15,7	17,9	36,7	371	0,7	0,1	0,3	0,8	315,4	245,0	35,2	0,8	0,2		
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	134	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2	0,0		
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	0,6		
Обед				26,2	27,2	118,6	824,4	16,9	0,5	0,2	2,9	115,3	377,8	97,8	6,6	6,6		
Салат картофельный с огурцами №66-2013, Пермь			80	1,4	4,0	7,4	71	10,48	0,08	0,00	1,80	15,20	39,20	16,80	0,56	0,56		
Суп с курпой с мясом, со сметаной №155-2013, Пермь			250/10/5	4,8	6,1	20,1	155	4,25	0,07	0,19	0,23	18,54	76,13	20,31	1,07	1,07		

Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №102-2013, Пермь	80/5	10,0	12,1	4,1	165	0,0	0,0	0,0	0,2	14,4	73,0	7,5	0,7
Макаронные изделия отварные с овощами №294-2013, Пермь	150	3,5	3,9	31,7	176	0,6	0,2	0,03	0,5	35,2	28,5	6,9	0,9
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996	200	0,2	0,0	20,6	83	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,0
Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60												
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ИТОГО:		45	53	194	1430	18	0,6	0,6	4,0	441	656	140	8

5 день

Наименование блюда			Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
					Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак						22,4	20,4	74,5	571,5	1,8	0,2	0,2	1,5	477,0	444,1	96,7	2,0			
Бутерброд с сыром №3-2004					20/10	5,1	3,7	9,7	93	0,1	0,0	0,0	0,3	204,0	133,0	13,8	0,4			
Фрикадельки из кур №410-2013, Пермь 2 шт. по 40 г.					80	9,9	10,4	6,3	158	1,3	0,1	0,1	1,0	6,9	78,0	32,2	0,5			
Рис припущенный №512-2004					150	3,7	3,6	29,7	166	0,0	0,0	0,0	0,3	15,5	78,9	25,7	0,5			
Чай с молоком №630-1996					200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1			
Хлеб ржаной					20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6			
Обед						27,8	23,7	124,4	822,0	35,8	0,6	0,1	6,1	224,3	558,2	123,5	6,2			
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург					80/4	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6			

ИЛИ

Салат овощной №69-2013, Пермь	80	1,8	4,0	7,3	72	9,40	0,06	0,02	2,40	15,20	51,20	18,40	0,72
Свекольник с мясом, со сметаной №34-2004, Пермь	250/10/5	4,1	5,4	16,2	130	6,45	0,06	0,01	0,56	34,60	76,84	21,16	1,00

Тeftели рыбные запеченные №349-2013, Пермь			80	12,6	8,2	14,2	181	1,0	0,1	0,0	2,7	42,0	195,0	25,6	0,2
Картофельное пюре №520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147	11,56	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ИТОГО:				50	44	199	1394	38	0,7	0,3	7,7	701	1002	220	8

6 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак					28,4	26,3	59,1	586,9	7,3	0,3	0,2	2,9	551,0	521,1	38,9	2,8			
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004				20/5/10	5,8	6,4	7,9	112	0,10	0,03	0,12	0,05	199,70	174,00	8,20	0,55			
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой №244-2006, Москва				200	18,2	16,3	6,1	244	2,8	0,1	0,0	2,2	100,2	235,2	13,2	1,5			
Кофейный напиток №692-2004				200	3,2	3,1	19,0	117	1,3	0,0	0,0	0,0	235,0	88,2	13,7	0,1			
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва				150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0			
Хлеб ржаной				20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6			
Обед					27,7	29,9	119,1	856	85,3	0,7	0,1	7,5	170,4	491,4	114,8	5,7			
Салат из белокочанной капусты с огурцами №5-2013, Пермь				80	1,2	4,0	2,9	52	10,60	0,03	0,00	1,80	27,36	34,20	12,92	0,00			

ИЛИ

Салат из свеклы с сыром №58-2013, Пермь			80	2,2	5,9	5,5	84	4,40	0,02	0,01	1,80	71,20	65,60	15,20	0,96				
---	--	--	----	-----	-----	-----	----	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	--	--	--	--

Суп гороховый с гренками с мясом №139-2004		250/10/20	4,6	8,3	31,7	220	1,72	0,25	0,02	0,41	82,00	64,40	13,87	0,80
Жаркое по - домашнему №436-2004		250	15,7	16,3	32,3	339	5,0	0,3	0,0	4,6	26,0	235,0	48,5	1,7
		200	0,7	0,3	21,1	90	68,00	0,01	0,00	0,70	13,15	22,70	2,80	0,23
		50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
Хлеб пшеничный		50												
или Хлеб пшеничный витаминизированный		30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
Хлеб ржаной			56	56	178	1443	93	1,0	0,2	10,4	721	1012	154	8
Итого:														

7 день

7 день

Наименование блюда			Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Ca	P	Mg	Fe						
Завтрак				16,9	14,4	101,6	603	2,0	0,2	0,1	1,7	356,7	474,5	60,6	2,7						
			30/25/5	2,6	3,7	30,0	164	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,3						
Бутерброд с джемом и маслом №1,2-2004			100	5,6	5,8	3,3	88	0,10	0,10	0,00	0,02	36,30	156,80	12,80	0,53						
Колбасные изделия отварные с соусом №413-2004			150	4,8	3,0	36,7	193	0,00	0,05	0,10	0,81	18,26	48,58	6,85	0,71						
Макаронные изделия отварные №516-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1						
Чай с лимоном №686-2004			115	1,8	1,5	4,5	39	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			15	0,7	0,2	6,6	30	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4						
Хлеб ржаной			15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6						
Хлеб пшеничный			15																		
или Хлеб пшеничный витаминизированный				28,6	26,3	118,8	826,5	11,2	0,5	0,3	5,4	132,4	513,0	93,2	6,9						
Обед			80	0,9	4,0	8,2	72	1,8	0,0	0,0	1,8	17,8	31,6	12,5	0,0						
Салат из моркови №9-2004, Пермь																					

Чай с молоком №630-1996		200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1
Хлеб ржаной		10	0,5	0,1	4,4	20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Обед			28,5	25,7	129,4	863	10,7	0,4	0,0	4,8	180,7	391,3	88,7	5,8
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания №101-2004		80	84	80	200	1,2	4,2	5,8	66	4,0	0,0	22,6	23,6	0,0
ИЛИ														
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург		80/4	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	1,8	14,5	26,7	13,3	0,6
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной №110-2004		250/10/5	4,3	5,7	16,7	135	2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,01
Плов из птицы №492-2004		200	16,2	14,2	38,2	345	1,41	0,06	0,00	2,00	20,75	121,80	26,60	1,00
Сок в ассортименте		200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва		150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Хлеб пшеничный		50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
или Хлеб пшеничный витаминизированный		50												
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:			54	53	194	1467	12	0,5	0,1	5,6	940	954	160	7

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак				17,7	19,8	93,4	623	1,1	0,2	0,3	0,6	606,8	319,4	32,9	1,9				
В качестве закуски (булочка домашняя, масло порциями):																			
Масло сливочное (порциями) №96-2004	5	5	5	0,1	3,7	0,1	33	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	1,5	0,0	0,0				

Булочка домашняя №564-2013, Пермь	50	3,9	4,9	30,2	181	0,00	0,05	0,04	0,58	7,50	29,20	5,00	0,42
Каша пшеничная жидкая с маслом №311-2004	200/5	9,1	7,8	37,1	255	0,4	0,0	0,1	0,1	335,0	124,5	19,8	0,7
Какао с молоком №642-1996	200	3,4	3,2	18,1	115	0,7	0,0	0,0	0,0	258,0	133,7	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	3,6	19	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	21,8	6,2	0,4
или Хлеб пшеничный витаминизированный	10												
Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	8,7	1,9	0,3
Обед													
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48

ИЛИ

Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва	80	0,6	0,1	1,5	9	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40
Суп картофельный с клецками №146-2013, Пермь	250/55	5,5	3,9	14,0	113	2,60	0,1	0,0	0,2	25,3	94,0	27,2	0,5
Котлета мясо-рыбная №346-2013, Пермь	80	9,5	5,5	13,0	140	0,60	0,10	0,00	1,59	48,26	122,40	21,42	0,70
Картофельное пюре №520-2004	150	3,3	4,4	23,5	147	11,56	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004	200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	3,00	16,71	2,37	0,45
Хлеб пшеничный	70	5,7	1,0	25,3	133	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
или Хлеб пшеничный витаминизированный	70												
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва	150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
ИТОГО:		45	35	229	1416	23	0,8	0,4	3,2	785	836	159	9

10 день

Наименование блюда	Единица	г	Масса	г	Химический состав	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------------------	---------	---	-------	---	-------------------	---------------	---------------------------

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	C	B1	A, мкг рет.экв.	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак				20,3	25,7	68,2	585,2	1,0	0,2	0,3	2,9	326,6	563,0	48,6	3,3		
			30/10	2,3	7,4	14,5	134	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2		
			80	13,0	12,1	0,6	163	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	184,00	10,77	1,09		
			150	2,1	4,5	24,9	149	0,00	0,14	0,20	0,50	18,00	140,56	8,20	1,41		
Обед				0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0		
			200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			115	1,8	1,5	4,5	39	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0	0,0	
			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	0,6	
Ужин				27,3	28,4	107,4	795	75,8	0,4	0,6	3,7	222,2	399,0	83,3	4,6		
			80	1,2	4,0	11,9	88	33,4	0,0	0,0	1,8	33,7	21,3	2,9	0,4	0,4	

ИЛИ

Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь				80	0,8	4,1	2,8	51	13,2	0,0	0,0	1,8	10,4	19,2	14,4	0,6
Суп с макаронными изделиями с курицей №147-2013, Пермь				250/20	7,7	5,4	18,5	153	2,9	0,1	0,6	0,7	22,5	91,2	16,9	0,3
Биточки из говядины №451-2004				80	9,7	11,8	13,6	199	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	139,50	10,36	0,71
Капуста тушеная №534-2004				150	3,6	5,8	11,7	114	55,83	0,08	0,00	0,37	85,58	3,51	3,17	0,43
Сок в ассортименте		200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва				150	0,3	0,3	17,4	73	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Хлеб пшеничный				40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40												
Хлеб ржаной				30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8

ИТОГО:	48	54	176	1380	77	0,7	0,9	7	549	962	132	8
ИТОГО в среднем за 10 дней	49	47	199	1418	37	0,7	0,40	6,0	683	944	154	8
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2350	60	1,2	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет)	46	47	201	1410	36	0,7	0,42	6	660	990	150	7
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*	49	50	211	1481	38	0,8	0,44	6,3	693	1040	158	8
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%*	44	45	191	1340	34	0,7	0,40	5,7	627	941	143	7

*Приложение 4, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

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 РЕСПУБЛИКЕ КАРЕЛИЯ

(Управление Роспотребнадзора
по Республике Карелия)

Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по РК в Сеgezском, Беломорском,
Кемском и Лоухском районах
г.Сеgezжа, ул.Мира, д.38 «А», 186420

E-mail: segrpn@yandex.ru

<http://10.rosпотребнадzor.ru/>

тел/факс (814-31) 4-31-77

ОКПО 75736813 ОГРН 1051000011677

ИНН/КПП 1001048857/100101001

ИП Комаровой О.С.

24.05.2020 № 10-11-01/187-1412-2020

На № _____ от _____

О согласовании примерного 14-ти
дневного меню для питания школьников

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Карелия
в Сеgezском, Беломорском, Кемском и Лоухском районах рассмотрев Примерное
10-ти дневное меню для питания обучающихся с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше
(осенне-зимний период) в МБОУ СОШ п. Надвоицы сообщает следующее.

Представленные примерные меню № 10-ШК/2409-08/80 и № 10-ШК/2409-08/79
для питания обучающихся с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше горячим завтраком и
обедом в осенне-зимний сезон, разработанные АУ ТО «Центр технологического
контроля» соответствуют требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-
эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в
общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего
профессионального образования», что подтверждается экспертными заключениями
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области» № 2/Д/Д и № 3 Д/Д
от 28.02.2020г.

Учитывая продолжительность пребывания обучающихся в
общеобразовательном учреждении, возрастную категорию обучающихся,
ассортимент предполагаемых блюд и кулинарных изделий, данные примерные 10-ти
дневные меню для питания обучающихся с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше в осенне-
зимний период можно использовать для питания детей в МБОУ СОШ п. Надвоицы.

Заместитель начальника отдела

Серова

Е.И.Серова