Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТО Роспотребнадзора Директор МБОУСОШ №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Бирюков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Ф.И.О.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания учащихся общеобразовательных школ**

**на 2013-2014 учебный год** возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 ДЕНЬ*** |
|  | Овощи квашеные в ассортименте (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 12,96 | 22,94 | 13,96 | 23,94 | 0,60 | 0,03 | 4,99 | 0,04 |
| 536 | Сосиска отварная | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 | 24,00 | 20,00 | 159,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 8,77 | 2,94 | 8,81 | 0,12 | 0,01 | 0,40 | 10,14 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 0,23 | 0,23 | 9,95 | 56,62 | 6,52 | 8,77 | 20,80 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  | ИТОГО: |  | 20,43 | 35,75 | 89,04 | 666,25 | 80,81 | 79,26 | 280,90 | 5,15 | 0,23 | 5,39 | 94,38 |
| ***2 ДЕНЬ*** |
| 469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/50 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 | 251,55 | 54,36 | 383,23 | 0,93 | 0,10 | 0,82 | 0,37 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 0,23 | 0,23 | 9,95 | 56,62 | 6,52 | 8,77 | 20,80 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 94 | Суп молочный с гречневой крупой | 250 | 7,46 | 6,85 | 21,35 | 177 | 201,10 | 58,08 | 207,08 | 1,41 | 0,14 | 1,14 | 38,25 |
| 42 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 88,00 | 3,50 | 50,00 | 0,10 | 0,00 | 0,07 | 26,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  | ИТОГО: |  | 41,14 | 41,12 | 81,4 | 683,65 | 554,17 | 124,71 | 663,40 | 3,24 | 0,28 | 2,03 | 123,62 |
| ***3 ДЕНЬ*** |
| 50 | Консервы овощные закусочные порциями (зеленый горошек) | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,00 | 20,00 | 21,00 | 62,00 | 0,70 | 0,10 | 0,70 | 0,00 |
| 286 | Котлета по-домашнему, запеченная в соусе сметанном с томатом | 100/100 | 11,90 | 16,80 | 11,39 | 244,24 | 39,55 | 23,01 | 131,20 | 1,71 | 0,12 | 2,80 | 57,28 |
| 679 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,92 | 5,26 | 42,32 | 256,45 | 1,46 | 0,04 | 194,4 | 2,92 | 0,13 | 0,00 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 0,28 | 11,94 | 67,94 | 7,82 | 10,52 | 24,96 | 0,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 25,05 | 22,84 | 94,50 | 680,13 | 80,58 | 62,82 | 434,31 | 6,71 | 0,44 | 3,50 | 57,30 |
| ***4 ДЕНЬ*** |
| 443 | Вареники с картофелем (из полуфабриката промышленного производства), с маслом сливочным | 220/11 | 10,38 | 15,18 | 60,70 | 441,85 | 21,08 | 31,68 | 107,49 | 1,21 | 0,24 | 9,70 | 69,30 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 94 | Суп молочный с рисовой крупой | 250 | 6,03 | 1,28 | 21,04 | 165,5 | 198,53 | 28,83 | 171,83 | 0,31 | 0,08 | 1,14 | 38,25 |
|  | ИТОГО: |  | 18,26 | 16,76 | 104,09 | 678,85 | 231,36 | 68,76 | 301,07 | 2,42 | 0,36 | 10,84 | 107,55 |
| ***5 ДЕНЬ*** |
|  | Овощи квашеные в ассортименте (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 12,96 | 22,94 | 13,96 | 23,94 | 0,60 | 0,03 | 4,99 | 0,04 |
| 608 | Крокет «Рябушка вкусняшка» | 100 | 9,84 | 20,21 | 8,69 | 257,31 | 12,52 | 11,98 | 90,97 | 0,98 | 0,06 | 2,19 | 25,72 |
| 354 | Соус сметанный  | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 8,19 | 1,58 | 6,82 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 10,14 |
| 679 | Каша ячневая рассыпчатая | 180 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 224,42 | 46,96 | 0,02 | 201,6 | 0,99 | 0,11 | 0,00 | 0,02 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,37 | 0,37 | 15,92 | 90,59 | 10,43 | 14,03 | 33,28 | 0,64 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 17,21 | 27,29 | 89,72 | 701,71 | 107,44 | 41,57 | 360,21 | 3,45 | 0,28 | 8,27 | 35,92 |
| ***6 ДЕНЬ*** |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |
| 1007 | Пельмени отварные с маслом сливочным (кипяченным) | 220/6 | 23,21 | 13,70 | 39,66 | 375,10 | 26,84 | 40,92 | 141,02 | 1,07 | 0,19 | 0,43 | 46,20 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 0,23 | 0,23 | 9,95 | 56,62 | 6,52 | 8,77 | 20,80 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 32,48 | 20,74 | 95,51 | 684,72 | 247,14 | 88,12 | 356,05 | 3,01 | 0,38 | 1,57 | 84,45 |
| ***7 ДЕНЬ*** |
| 50 | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 100 | 2,00 | 9,00 | 8,50 | 122,00 | 41,00 | 15,00 | 37,00 | 0,70 | 0,02 | 7,00 | 0,00 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| 536 | Сосиска отварная | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 | 24,00 | 20,00 | 159,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 21,67 | 34,72 | 93,24 | 685,89 | 92,62 | 88,71 | 263,36 | 4,73 | 0,2 | 11,01 | 25,21 |
| ***8 ДЕНЬ*** |
| 443 | Вареники с картофелем (из полуфабриката промышленного производства), с маслом сливочным | 200/5,5 | 9,44 | 13,8 | 55,18 | 401,68 | 19,16 | 28,8 | 97,72 | 1,1 | 0,22 | 8,82 | 63,00 |
| 168 | Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром ,молочная | 210 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 12,2 | 98,1 | 147,70 | 3,32 | 0,15 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 0,23 | 0,23 | 9,95 | 56,62 | 6,52 | 8,77 | 20,80 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 16,08 | 19,31 | 111,92 | 689,33 | 43,88 | 135,67 | 266,22 | 5,22 | 0,41 | 8,82 | 83,00 |
| ***9 ДЕНЬ*** |
|  | Овощи квашеные в ассортименте (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 12,96 | 22,94 | 13,96 | 23,94 | 0,60 | 0,03 | 4,99 | 0,04 |
| 636 | Голубцы по-домашнему, запеченные с соусом сметанным с томатом | 216/100 | 17,29 | 20,74 | 38,05 | 405,90 | 67,71 | 54,83 | 248,47 | 2,76 | 0,22 | 12,41 | 33,80 |
| 679 | Каша ячневая рассыпчатая | 180 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 224,42 | 46,96 | 0,02 | 201,6 | 0,99 | 0,11 | 0,00 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 0,28 | 11,94 | 67,94 | 7,82 | 10,52 | 24,96 | 0,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 24,31 | 26,23 | 102,58 | 739,22 | 151,43 | 79,33 | 498,97 | 5,23 | 0,41 | 17,4 | 33,86 |
| ***10 ДЕНЬ*** |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 50 | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 100 | 2,00 | 9,00 | 8,50 | 122,00 | 41,00 | 15,00 | 37,00 | 0,70 | 0,02 | 7,00 | 0,00 |
| 286 | Котлеты по-домашнему, запеченная в соусе сметанном с томатом | 100/100 | 11,90 | 16,80 | 11,39 | 244,24 | 39,55 | 23,01 | 131,20 | 1,71 | 0,12 | 2,80 | 57,28 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 22,21 | 31,52 | 84,73 | 706,08 | 98,53 | 71,60 | 238,15 | 4,42 | 0,26 | 10,88 | 82,48 |
| ***11 ДЕНЬ*** |
|  | Овощи квашеные в ассортименте (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 12,96 | 22,94 | 13,96 | 23,94 | 0,60 | 0,03 | 4,99 | 0,04 |
| 286 | Крокеты «Рябушка вкусняшка» с сыром, запеченные с соусом сметанным с томатом | 100/100 | 11,60 | 21,96 | 15,74 | 307,74 | 42,40 | 21,76 | 121,03 | 1,38 | 0,09 | 3,53 | 71,52 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 15,57 | 81,00 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0,00 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 24,19 | 29,27 | 87,70 | 694,83 | 96,11 | 129,92 | 429,97 | 7,91 | 0,40 | 8,52 | 71,58 |
| ***12 ДЕНЬ*** |
| 390 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,3 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| 1007 | Пельмени отварные с маслом сливочным (кипяченным) | 220/6 | 23,21 | 13,70 | 39,66 | 375,10 | 26,84 | 40,92 | 141,02 | 1,07 | 0,19 | 0,43 | 46,20 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 0,23 | 0,23 | 9,95 | 56,62 | 6,52 | 8,77 | 20,80 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 42 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 88,00 | 3,53 | 50,00 | 0,10 | 0,01 | 0,07 | 26,00 |
|  | ИТОГО: |  | 32,2 | 22,98 | 83,31 | 654,36 | 319,53 | 76,74 | 367,87 | 2,27 | 0,32 | 1,59 | 108,92 |

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

***СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни по меню | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 20,43 | 35,75 | 89,04 | 666,25 | 80,81 | 79,26 | 280,9 | 5,15 | 0,23 | 5,39 | 94,38 |
| 2 | 41,14 | 41,12 | 81,4 | 683,65 | 554,17 | 124,71 | 663,40 | 3,24 | 0,28 | 2,03 | 123,62 |
| 3 | 25,05 | 22,84 | 94,50 | 680,13 | 80,58 | 62,82 | 434,31 | 6,71 | 0,44 | 3,50 | 57,30 |
| 4 | 18,26 | 16,76 | 104,09 | 678,85 | 231,36 | 68,76 | 301,07 | 2,42 | 0,36 | 10,84 | 107,55 |
| 5 | 17,21 | 27,29 | 89,72 | 701,71 | 107,44 | 41,57 | 360,21 | 3,45 | 0,28 | 8,27 | 35,92 |
| 6 | 32,48 | 20,74 | 95,51 | 684,72 | 247,14 | 88,12 | 356,05 | 3,01 | 0,38 | 1,57 | 84,45 |
| 7 | 21,67 | 34,72 | 93,24 | 685,89 | 92,62 | 88,71 | 263,36 | 4,73 | 0,2 | 11,01 | 25,21 |
| 8 | 16,08 | 19,31 | 111,92 | 689,33 | 43,88 | 135,67 | 266,22 | 5,22 | 0,41 | 8,82 | 83,00 |
| 9 | 24,31 | 26,23 | 102,58 | 739,22 | 151,43 | 79,33 | 498,97 | 5,23 | 0,41 | 17,4 | 33,86 |
| 10 | 22,21 | 31,52 | 84,73 | 706,08 | 98,53 | 71,60 | 238,15 | 4,42 | 0,26 | 10,88 | 82,48 |
| 11 | 24,19 | 29,27 | 87,70 | 694,83 | 96,11 | 129,92 | 429,97 | 7,91 | 0,40 | 8,52 | 71,58 |
| 12 | 32,2 | 22,98 | 83,31 | 654,36 | 319,53 | 76,74 | 367,87 | 2,27 | 0,32 | 1,59 | 108,92 |
| СРЕДНЕЕ | ***24,60*** | ***27,38*** | ***93,15*** | ***688,75*** | ***175,30*** | ***87,28*** | ***371,71*** | ***4,48*** | ***0,33*** | ***7,49*** | ***75,69*** |