

Утверждено:

« 05 » 09 2015 г.

Председатель комитета образования
Администрации муниципального района
Образования Приозерский район
Ленинградской области.

Г.Ф. Тысячная
Г.Ф. Тысячная

Разработано:

« 18 » сентября 2015 г.

Технолог по питанию МКУ ЦБ КО

Н.А. Черноусова
Н.А. Черноусова



Согласовано:

« 25 » сентября 2015 г.

Начальник ГОУ Роспотребнадзора
по Ленинградской обл. в Приозерском
районе
Н.Д. Никитенко
Н.Д. Никитенко

**Циклическое примерное 10 дневное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания детей с 7-11 лет и с 11-18 лет в образовательных учреждениях
муниципального образования Приозерский муниципальный район Ленинградской области.**

1. Меню составлено на основании требований Сан ПиН 2.4.5.2409-08;
2. При составлении меню использовалась документация:
 - «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга» СПб 2008г.;
 - «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Пермь 2004г.;
3. Для удовлетворения физиологических потребностей детей в основных пищевых веществах и энергии необходимо достичь рационального поступления в организм белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Потребность в пищевых веществах и энергии на период пребывания учащихся в учреждении: с 7-11 лет Белки 46-54(г); Жиры 47-55(г); Углеводы 201-235 (г); Энергетическая ценность 1410-1627(ккал), с 11-18 лет Белки 54-63(г); Жиры 55-64(г); Углеводы 229-268(г); Энергетическая ценность 1627-1899(ккал), согласно 4 Сан ПиН 2.4.5.2409-08);
4. В данном меню возможны изменения в случаях несвоевременных поставок пищевых продуктов. Замену продуктов питания производить на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 6 к Сан ПиН 2.4.5.2409-08);
5. Приемку продуктов проводить только при наличии сопроводительных документов. На продукты растительного происхождения требовать результаты лабораторных исследований на наличие нитратов и пестицидов, на мясо, рыбу, яйцо – ветеринарные свидетельства;
6. При приготовлении блюд из овощей, овощей урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта использовать только после термической обработки (бланширование);
7. При заправке и приготовлении блюд использовать йодированную соль, проверяя ее срок реализации;

Циклическое примерное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет школы

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность
			Б	Ж	У	
День №1 (понедельник)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (1/2яблока)	1/100	0,9	0,28	9,4	50,1
2	Запеканка творожная со сгущ. Молоком	150/30	29,22	12,11	29,1	342,23
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
4	Бутерброд с сыром	1/15/5/15	4,5	8,7	87,4	131
Обед						
1	Салат со свежей капустой и морковью	1/60	0,84	6,09	5,53	79,97
2	Рассольник со сметаной	1/200/10	4,02	9,04	25,9	119,68
3	Гуляш из говядины	1/100	18,06	20,17	5,61	276,27
4	Рис отварной с маслом	1/150	4,34	5,68	32,58	251,56
5	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	85,6
6	Кисель плодово - ягодный	1/200	0,02	0	18,4	73,68
Итого за день:			67	66	180	1472
День №2 (вторник)						
Завтрак						
1	Каша манная с маслом	200/5	5,12	6,95	29,39	193,75
2	Какао с молоком	1/200	2,9	2,5	24,8	134
3	Бутерброд с маслом	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
4	Печенье овсяное 1 шт.		1,93	5,18	25,8	149,45
5	Фрукты свежие (банан 1/2)	1/100	0,74	0,28	9,4	43,6
Обед						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,26	2,29	17,41	119,68
2	Тефтели рыбные в томатном соусе	1/80	11,84	2,2	7,97	98,2
3	Пюре картофельное	1/200/5	4,26	8,08	31,06	213,9
3	Компот из сухофруктов	1/200	0,54	0,48	25,26	60,64
4	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			25	36	186	1152
День №3 (среда)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (апельсин)	1/150	0,94	0,36	12	55,59
2	Омлет натуральный	1/130	11,64	18,06	3,05	221,3
3	Чай с сахаром	1/200	0,12	0	12,04	48,64
4	Бутерброд с сыром	1/15/5/15	4,5	8,7	87,4	131
Обед						
1	Салат из свежей капусты с яблоком	1/60	0,94	0,04	4,47,48,7	113,92
2	Борщ со сметаной	1/200/10	1,54	5,07	8,04	83,33
3	Жаркое "по-домашнему"	1/200	19,72	13,36	32,94	267,1
4	Компот из сухофруктов	1/200	0,54	0,48	25,26	60,64
5	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			24	19	90	587
День № 4 (четверг)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (1/2яблока)	1/100	0,9	0,28	9,4	50,1
2	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом сл.	1/200/5	4,1	6,6	17,8	149
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
4	Бутерброд с маслом	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8

	Обед					
		1/200/10	3,1	5,6	8,0	114,35
1	Щи из свежей капусты	1/200	19,3	20,3	3,85	267,1
2	Азу по-татарски	1/60	0,84	6,09	5,53	79,97
3	Салат свекольный	1/200	0,54	0,48	25,26	60,64
4	Компот из сухофруктов	1/40	1,38	0,48	19,73	103
5	Хлеб Дарницкий		41	49	180	1177
	Итого за день:					
	День № 5 (пятница)					
	Завтрак					
		1/100	0,74	0,28	9,4	43,6
1	Фрукты свежие (банан 1/2)	1/80	8	24	0	2481
2	Сосиска отварная	1/150/5	5,88	5,65	37,68	225,17
3	Макароны с маслом	1/200	0,2	0,1	15	60
4	Чай с сахаром	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
5	Бутерброд с маслом					
	Обед					
		1/200	3	2,63	13,47	89,55
1	Суп с пшеном "Кулеш" на курином бульоне	1/80	19,56	7,64	16,16	197,1
2	Шницель куриный	1/200/5	4,26	8,08	31,06	213,9
3	Пюре картофельное	1/35	0,84	6,09	5,53	79,97
4	Соленый огурец кусочком	1/200	0,02	0	18,4	73,68
5	Кисель плодово - ягодный	1/40	1,38	0,48	19,73	103
6	Хлеб Дарницкий		47	61	186	1408
	Итого за день:					
	День № 6 (понедельник)					
	Завтрак					
		1/100	0,9	0,28	9,4	50,1
1	Фрукты свежие (1/2блока)	150/30	29,22	12,11	29,1	342,23
2	Запеканка творожная со сгущ. Молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
3	Кофейный напиток с молоком	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
4	Бутерброд с маслом					
	Обед					
		1/60	0,84	6,09	5,53	79,97
1	Салат свекольный с зеленым горошком	1/200	1,87	3,11	10,9	79,03
2	Суп гороховый	1/100	18,06	20,17	5,61	276,27
3	Гуляш из говядины	1/180/5	10,34	6,42	53,28	312,34
4	Греча отварная с маслом	1/200	0,59	0	23,15	92,7
5	Компот из свежих яблок и апельсинов	1/40	1,38	0,48	19,73	103
6	Хлеб Дарницкий	1/90	6,9	5,2	64,9	325
7	Ватрушка с творогом		33	36	118	925
	Итого за день:					
	День № 7 (вторник)					
	Завтрак					
		1/100	0,9	0,28	9,4	50,1
1	Фрукты свежие (1/2блока)	1/200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
2	Каша овсяная "Геркулес"	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
3	Кофейный напиток с молоком	1/40/5/10	4,5	8,7	87,4	131
4	Бутерброд с сыром					
	Обед					
		1/200/10	4,02	9,04	25,9	119,68
1	Рассольник со сметаной	1/100	9,16	13,53	9,44	196,14
2	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	1/200	4,33	6,62	23,27	166,5
3	Капуста тушеная	1/200	0,54	0,48	25,26	60,64
4	Компот из сухофруктов	1/40	1,38	0,48	19,73	103
5	Хлеб Дарницкий		36	51	181	1172
	Итого за день:					
	День № 8 (среда)					
	Завтрак					
		1/100	0,74	0,28	9,4	43,6
1	Фрукты свежие (банан 1/2)	1/150/5	3,6	4,6	37,7	206
2	Макароны отварные "Рожки"	1/80	8	24	0	2481
	Сосиска отварная	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
3	Кофейный напиток с молоком	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
4	Бутерброд с маслом					
	Обед					
		1/250	3	2,63	13,47	89,55
1	Суп с клецками на мясном бульоне					

2	Голубцы "Ленивые" со сметаной	1/200/10	14,24	9,28	14,72	191,2
3	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
4	Кисель плодово - ягодный	1/200	0,02	0	18,4	73,68
5	Пряник 2 шт.	1/70	3,62	4,64	56,46	282,54
Итого за день:			38	36	209	1236
День № 9 (четверг)						
Завтрак						
1	Фрукты свежие (1/2яблока)	1/100	0,9	0,28	9,4	50,1
2	Каша рисовая молочная с маслом	1/200/5	6,33	8,9	15,3	207,39
3	Какао с молоком	1/200	4,02	6,16	20,1	98,21
4	Бутерброд с сыром	1/40/5/10	4,5	8,7	87,4	131
Обед						
1	Салат свекольный	1/60	0,84	6,09	5,53	79,97
2	Борщ со сметаной	1/200/10	1,54	5,07	8,04	83,33
3	Запеканка вермишелевая с мясом	1/200	17,33	14,4	25,82	290
4	Соус молочной	1/60	0,27	1,84	2,62	28,08
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,54	0,48	25,26	60,64
6	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			37	47	172	1174
День № 10 (пятница)						
Завтрак						
1	Пудинг манный со сгущенным молоком	1/200/30	6,33	8,9	25,49	207,38
2	Фрукты свежие (банан 1/2)	1/100	0,74	0,28	9,4	43,6
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32
4	Бутерброд с маслом	1/40/5	3,85	5,8	19,8	90,8
Обед						
1	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,09	5,53	79,97
2	Суп с клецками	1/250	3	2,63	13,47	89,55
3	Рис отварной с маслом	1/15/5	4,34	5,68	32,58	251,56
4	Биточки рыбные	январь.80	11,08	20,63	7,26	91,94
5	Компот из свежих яблок и апельсинов	1/200	0,59	0	23,15	92,7
6	Хлеб Дарницкий	1/40	1,38	0,48	19,73	103
Итого за день:			37	56	179	1185