

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Пречистенская ООШ
имени Героя Советского Союза В.Ф.Калишина»
Иванчик О.А.
Иванчик
М.П. Пречистенская ООШ
В.Ф. Калишина
2024г



Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Пречистенская ООШ имени Героя Советского Союза В.Ф.Калишина»

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян
В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг.
Возрастная категория для детей 12-18 лет
Сезон осенне - зимний

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Гречистенская ООШ Имени Героя Советского Союза В.Ф. Калишина"
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 -
 2011гг., Сборник мет.рекомандаций Санкт.Питер. 2008г.

Возрастная категория для детей 12 - 18 лет

Сезон осенне - зимний

Режим питания: Завтрак: понедельник-пятница _____

Обед: понедельник-пятница _____

Полдник: понедельник-пятница _____

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг								
																						Завтрак						Обед	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	10,0	33,4	289,6	0,10	1,61	0,06	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	170,93	24,19	141,90	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	8,05	0,02	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	209	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	340	2011	
Итого за прием пищи:	560	18,0	18,0	67,6	540,0	0,20	6,13	0,19	2,64	0,89	0,30	209,86	42,34	238,15	4,90	360,15	10,05	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01			
ОБЕД																													
СОУП ПОМИДОР-КАПУСТАНЫЙ	100	1,1	0,2	3,7	23,2	0,05	9,97	0,14	0,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,66	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	27,4	51,2	539,1	0,11	1,48	0,45	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	2,26	310,32	7,97	0,15	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	291	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	106,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР			
Итого за прием пищи:	810	32,0	33,3	119,6	911,1	0,42	24,14	0,84	10,15	0,00	0,29	93,02	106,05	368,04	5,07	902,36	13,09	0,21	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03			
ПОЛДНИК																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	ПР		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	350	13,9	6,9	72,0	432,5	0,15	5,06	0,08	0,34	0,22	0,19	75,68	26,12	136,48	4,46	428,90	5,22	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02			
Всего за день:		64,0	58,2	259,3	1 883,5	0,77	35,33	1,11	13,13	1,11	0,78	378,56	174,51	742,67	14,43	1 691,41	28,36	0,26	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																			С, мг		
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	73,73	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,00	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	660	27,8	19,5	94,5	623,0	0,31	24,42	0,17	4,08	0,10	0,14	160,87	97,21	305,29	6,07	349,02	2,99	0,04	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	5,1	12,5	100,5	0,03	2,78	1,06	2,70	0,00	0,04	30,61	21,23	30,59	1,34	225,69	3,51	0,03	0,00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6,6	4,6	8,3	206,6	0,04	8,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	1 156,85	15,53	0,10	0,00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	34,6	33,2	90,1	869,8	0,32	24,35	1,26	4,84	0,08	0,29	107,10	110,29	403,21	7,96	1 434,14	19,04	0,14	0,00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,3	0,1	28,1	115,7	0,01	2,25	0,01	0,12	0,00	0,01	21,70	10,72	10,13	0,17	97,40	0,75	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	12,9	6,7	74,8	440,6	0,13	2,31	0,09	0,46	0,22	0,17	79,88	26,84	129,11	1,13	226,30	3,47	0,02	0,02		
Всего за день:		75,3	59,3	259,5	1 933,4	0,76	51,08	1,52	9,38	0,40	0,60	347,85	234,34	837,61	15,16	2 009,46	25,50	0,20	0,04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов							
		вещества		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг					
		Белки, г	Жиры, г																			Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг
Завтрак																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26,6	13,6	24,2	297,3	0,08	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	230,00	36,00	320,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	102,7	0,02	0,06	0,10	0,05	0,04	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,00	0,00	0,12	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,39	0,00	0,01	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	0,00	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	580	33,9	20,9	73,2	591,2	0,23	15,78	0,08	1,49	0,05	0,20	0,20	463,39	77,52	497,71	2,37	375,58	9,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																										
СОУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,08	100,00	0,25	0,67	0,00	0,07	0,00	7,20	9,90	14,40	0,90	163,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	250	1,7	2,8	13,3	213,2	0,09	6,60	0,20	1,21	0,00	0,05	0,00	21,22	21,79	49,37	0,86	464,00	4,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	15,0	14,4	10,4	231,3	0,07	0,65	0,06	0,15	0,00	0,12	0,00	36,89	16,68	136,86	1,25	193,47	6,46	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	297	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,9	8,1	21,0	179,1	0,09	41,62	0,25	3,66	0,00	0,10	0,00	106,01	40,79	81,70	2,40	517,80	8,24	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	27,0	25,6	89,1	827,0	0,41	150,47	0,76	6,47	0,00	0,38	0,00	193,12	109,56	328,53	8,73	1 629,87	24,25	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	0,22	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	29,42	12,87	16,76	1,60	63,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	350	13,1	6,6	66,0	404,8	0,12	1,10	0,08	0,34	0,22	0,18	0,22	87,60	28,99	135,74	2,56	192,63	2,72	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		74,0	53,1	228,3	1 823,0	0,76	167,35	0,92	8,30	0,27	0,76	0,27	744,11	216,07	961,98	13,66	2 198,08	35,97	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,0	8,7	3,2	143,7	0,03	1,47	0,56	2,32	0,00	0,02	17,12	12,21	21,19	0,40	97,61	1,95	0,02	0,00	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,2	7,0	28,4	326,7	0,16	13,81	0,05	0,33	0,11	0,15	46,60	38,66	111,65	1,57	1 013,59	11,23	0,05	0,00	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	620	19,5	16,1	67,0	627,1	0,24	18,12	0,61	3,40	0,11	0,23	109,04	78,64	177,60	5,47	1 343,47	14,18	0,08	0,00		
Обед																					
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1,4	5,0	9,7	90,6	0,03	11,94	0,00	2,33	0,00	0,04	34,70	13,92	26,06	1,27	234,68	3,61	0,01	0,00	54	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2,0	2,8	15,3	135,0	0,10	7,60	0,20	1,22	0,00	0,06	22,86	24,49	55,90	0,97	535,06	5,18	0,04	0,00	88	
ГУЛЯШ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	260	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,63	34,58	103,74	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	28,8	32,0	121,8	989,6	0,28	22,25	0,25	7,42	0,00	0,13	116,74	114,31	389,76	6,85	934,16	9,59	0,06	0,00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,29	0,00	0,00	1,36	0,00	0,01	0,00	349	
Итого за прием пищи:	350	12,6	6,6	66,1	402,4	0,12	0,06	0,09	0,34	0,22	0,16	68,82	18,41	118,98	0,96	130,26	2,72	0,03	0,02		
Всего за день:		60,9	54,7	254,9	2 019,1	0,64	40,43	0,95	11,16	0,33	0,52	294,60	211,36	686,34	13,28	2 407,89	26,49	0,17	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,8	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	269,55	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0,6	0,0	32,0	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	720	28,0	27,7	110,6	0,19	15,43	0,43	5,74	0,00	0,30	75,25	107,28	367,83	6,21	984,54	12,87	0,12	0,01		
Обед																				
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	60	0,7	6,1	2,2	0,02	27,60	0,06	2,88	0,00	0,04	18,00	8,40	15,00	0,48	67,45	0,94	0,00	0,00	28	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	130	19,8	22,0	5,0	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,81	0,13	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	PP	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	850	31,4	34,9	96,2	0,31	30,75	0,28	4,51	0,37	0,31	119,21	83,37	315,64	4,77	544,61	10,35	0,16	0,04		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	PP	
КЕФИР	250	7,3	6,3	10,0	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,25	365,00	22,50	0,05	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	350	19,9	12,9	56,8	0,22	1,81	0,15	0,52	0,22	0,59	358,18	51,12	356,48	1,21	493,90	25,22	0,07	0,02		
Всего за день:		79,3	75,4	263,6	0,72	47,99	0,86	10,77	0,59	1,20	552,64	241,77	#####	12,19	2 023,05	48,44	0,35	0,07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг		
																						2008	2011
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	141,90	46,44	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	0,00	83,77	5,52	57,72	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	111,43	27,49	95,58	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	7,20	37,80	25,20	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,87	0,14	0,62	0,05	0,21	0,05	348,90	123,85	373,32	4,67	606,10	9,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	100	1,2	5,0	10,6	93,4	0,04	10,32	0,32	2,39	0,00	0,04	0,00	35,94	14,67	25,12	1,12	194,24	2,80	0,02	0,00	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	0,00	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛКИ ГОРЯЧИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	18,1	11,6	10,6	219,6	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	0,07	0,00	24,14	8,18	44,94	0,66	60,45	3,74	0,01	0,00	0,00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4,3	7,2	43,6	256,0	0,06	0,69	0,28	0,54	0,12	0,04	0,00	13,65	31,70	91,61	0,75	103,03	1,75	0,04	0,01	0,00	58	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	32,4	29,4	119,1	872,8	0,38	15,70	0,91	8,47	0,46	0,24	0,00	127,59	102,89	273,55	5,25	883,64	12,74	0,12	0,00	0,00		
Полдник																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	0,00	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,00	0,00	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,4	0,2	26,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	0,00	21,36	12,41	11,14	0,44	132,65	0,38	0,01	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	13,0	6,8	73,6	437,7	0,13	30,06	0,09	0,61	0,22	0,18	0,00	79,54	28,53	130,12	1,40	261,55	3,10	0,03	0,00	0,00		
Всего за день:		62,8	55,1	288,2	1 912,2	0,77	51,63	1,14	9,70	0,73	0,63	0,00	556,03	255,27	776,99	11,32	1 751,29	24,84	0,15	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21,4	38,4	8,8	331,0	0,11	0,93	0,43	2,65	2,67	0,64	340,05	34,99	370,75	2,70	418,27	36,97	0,05	0,03	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,3	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	27,8	52,0	53,8	621,3	0,21	3,52	0,52	3,62	2,82	0,83	486,52	74,94	500,96	6,47	808,20	46,97	0,06	0,03		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,1	6,0	4,6	78,7	0,04	8,17	0,10	2,85	0,00	0,03	6,75	3,05	12,75	0,22	42,35	0,73	0,01	0,00	25	2011
ПТИЦА ГОЛУБКА С ОМЛЕТНОМ СОУСОМ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	29,47	21,02	46,13	0,86	366,49	3,90	0,03	0,00	99	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	19,1	19,5	2,0	259,8	0,05	1,36	0,09	0,24	0,00	0,15	20,14	19,33	162,03	1,63	239,75	6,97	0,13	0,02	290	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	32,7	37,3	103,3	882,1	0,38	18,03	0,42	6,35	0,10	0,31	115,99	89,20	332,66	4,93	827,96	11,60	0,20	0,04		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	13,9	6,9	72,0	432,5	0,15	5,06	0,08	0,34	0,22	0,19	75,68	26,12	136,48	4,46	428,90	5,22	0,02	0,02		
Всего за день:		74,4	96,1	229,1	1 935,8	0,74	26,61	1,02	10,31	3,14	1,33	678,19	190,26	970,10	15,86	2 065,06	63,79	0,28	0,09		

10 день

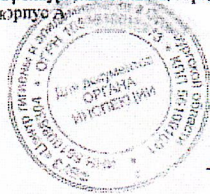
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг			
																					С, мг		
Завтрак																							
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	0,00	71	2008
КОЛЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,4	20,7	10,1	222,8	0,10	1,19	0,36	4,81	0,17	0,14	0,14	40,28	32,12	178,82	2,76	331,10	8,74	0,04	0,00	0,00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	0,02	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,00	0,02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	26,7	27,4	84,3	621,0	0,30	11,23	0,40	5,45	0,27	0,27	0,27	125,12	91,87	328,25	6,83	667,22	11,73	0,08	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	100	5,9	15,5	1,4	168,3	0,04	3,23	0,02	4,44	0,00	0,06	0,06	12,41	10,81	62,78	0,76	106,60	2,57	0,04	0,01	0,01	29	2008
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ	250	1,9	5,1	9,1	90,3	0,07	12,50	0,26	2,29	0,00	0,05	0,05	41,38	21,88	42,64	0,98	327,88	4,16	0,03	0,00	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	8,7	7,2	50,8	237,0	0,17	0,00	0,04	1,53	0,00	0,00	0,00	36,61	45,78	196,81	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	37,0	45,6	94,6	928,7	0,38	16,84	0,33	11,48	0,00	0,13	0,13	123,02	115,58	502,33	7,82	486,95	6,73	0,08	0,01	0,01		
Полдник																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ПР	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0,0	0,0	24,2	96,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,59	2,48	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2011
Итого за прием пищи:	350	12,6	6,6	71,0	421,7	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	0,16	69,77	18,60	118,98	0,96	130,48	2,72	0,02	0,02	0,02		
Всего за день:		76,3	79,6	249,9	1 971,5	0,80	28,13	0,81	17,27	0,49	0,56	0,49	317,91	226,05	949,56	15,61	1 284,65	21,18	0,18	0,05	0,05		

12-18

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области»
ОРГАН ИНСПЕКЦИИ (ОИ)

Аттестат аккредитации органа инспекции RA.RU.710040 от 25.05.2015 г. в национальной системе аккредитации

ОКПО 76138445, ОГРН 1055610010873, ИНН/КПП 5610086304/561001001
460000, г. Оренбург ул. Кирова, 48, тел.: (8-3532) 43-08-41; факс: 43-08-47, E-Mail: 56.fbuz@mail.ru; сайт: www.orenfbuz.ru
Адрес места осуществления деятельности: 460006, РОССИЯ, Оренбургская область, город Оренбург улица Элеваторная, владение 7 корпус 2



УТВЕРЖДАЮ
Технический директор,
заместитель руководителя
Органа инспекции
М.С. Пузакова

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 56.ФБУЗ.08.01-08.2024-0640

«06» августа 2024 г.

1. **Объект экспертизы:** примерное меню рационального питания для обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Степановская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района имени И.С. Артищева» на 10 дней для детей 12-18 лет весенне-летнего периода.

2. **Заявитель, юридический адрес:** МБОУ «Степановская СОШ имени И.С. Артищева», 460510, Оренбургская область, Оренбургский район, хутор Степановский, Советская ул, зд. 1.

3. **Фактический адрес:** МБОУ «Степановская СОШ имени И.С. Артищева», 460510, Оренбургская область, Оренбургский район, хутор Степановский, Советская ул, зд. 1. ИНН: 5638012743, ОГРН: 1035615370174.

4. **Основание для проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы:** заявка, зарегистрированная в Центральном филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» рег. № 0640 от 23.07.24 г.

5. **Цель проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы:** установление соответствия (несоответствия) требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

6. **Представлены следующие документы (добровольно):**

- меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Степановская СОШ имени И.С. Артищева» на 10 дней для детей 12-18 лет весенне-летнего периода.

7. **Результаты экспертизы:**

При рассмотрении меню установлено:

- в завтрак включены: сыр, горячие блюда (каши молочные из разных круп), омлет, творожные блюда, горячий напиток (молочный напиток или чай), фрукты, овощи, хлеб пшеничный, ржаной;

- в обед включены: закуска (салаты из свежих овощей), первое блюдо (суп), второе блюдо (мясное, из птицы, рыбное с гарниром, в т.ч. из овощей), третье блюдо (компоты из сухофруктов, кисели), хлеб пшеничный, ржаной.

- в полдник включены: выпечка, кондитерские изделия, напитки, кисломолочная продукция, чай, компот, сок.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда, белков, жиров и углеводов. В меню имеется номер рецептуры.

Подпись 1-го эксперта  № 56.ФБУЗ.08.01-08.2024-0640

стр. 1 из 2

Средняя потребляемость пищевых веществ в день по отдельным приемам пищи не ниже нормируемых величин и составляет:

	Белки	Гиг норматив	Жиры	Гиг норматив	Углеводы	Гиг норматив	Энергетическая ценность (калорийность)	Гиг норматив
Завтрак	27,14	15-20	24,44	15-20	79,64	60-80	604	400-550
Обед	31,85	20-25	33,92	20-25	103,41	80-100	892	600-750

Энергетическая ценность завтрака и обеда не ниже нормируемых величин и составляет:

- завтрак 604 ккал (при норме 400-550 ккал);
- обед 892 ккал (при норме 600-750 ккал).

Распределение энергетической ценности (калорийности) при 3-х разовом питании по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней составили:

- на завтрак 22% (при нормативе на завтрак 20-25%);
- на обед- 33 % (при нормативе на обед- 30-35%);
- на полдник- 16 % (при нормативе на полдник- 10-15%);

Согласно п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице N 3 приложения N 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

Масса порций блюд не ниже нормируемых значений и составляет:

- каши, овощные блюда, мясные блюда 200 гр (при нормативе 200-250 гр);
- закуска (салат), овощи свежие- 100 гр (при нормативе 100-150 гр);
- первое блюдо -250 гр (при нормативе 250-300 гр);
- второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)- 100-130 гр (при нормативе 100-120 гр);
- гарнир – 200 гр (при нормативе 180-230 гр);
- третье блюдо (компот, чай, сок и др. напитки)-200 гр (при нормативе 180-200 гр).

Суммарный объем блюд по приемам пищи составляет:

- завтрак-550-720 гр (при нормативе не менее 550 гр)
- обед-810-940 гр (при нормативе не менее 800 гр)
- полдник-350 гр (при нормативе не менее 350 гр)

В меню не включаются повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней. Продукция, которая не допускается при организации питания детей, в меню не включена.

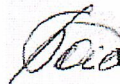
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

примерное меню рационального питания для обучающихся на 10 дней для детей 12-18 лет весенне- летнего периода Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Степановская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района имени Ильи Соломоновича Артюшева» Оренбургской области (460510, Оренбургская область, Оренбургский район, хутор Степановский, Советская ул, зд. 1).

СООТВЕТСТВУЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Экспертизу провел:
врач по общей гигиене

 Богольчанский Д.Ю.

Подпись 1-го эксперта  № 56.ФБУЗ.08.01-08.2024-0640

стр. 2 из 2