ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В ПЕРМСКОМ КРАЕ»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пермском крае»)**

614016, г. Пермь, ул. Куйбышева, 50
Тел./факс (342-2) 39-34-09, факс (342-2) 39-34-11
E-mail: cgepo@mail.ru
www.59.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75507248

29.10.2014 № 3779
На №

Директору МАОУ "Средняя общеобразовательная школа № 145 с углубленным изучением экономики, английского языка, математики, информатики - Экономическая школа" г. Перми Шестакова Е.И.

На основании Вашего заявления № 6274 от 25.08.2014 г. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» проведена оценка 10-ти дневных меню для детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 11 до 18 лет обучающихся в МАОУ "Средняя общеобразовательная школа № 145 с углубленным изучением экономики, английского языка, математики, информатики - Экономическая школа" г. Перми с целью установления соответствия (несоответствия) предоставленного меню требованиям СанПиН 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее СанПиН 2.4.5. 2409-08).

Разработанные 10 - дневные меню содержат примерный перечень блюд, составленный в соответствии со «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2013 г., приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд, и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 6.4. СанПиН 2.4.5. 2409-08.

Представленные меню завтраков и обедов для учащихся в возрасте с 7 до 10 лет, с 11 до 17 лет в период летних каникул содержат информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда, о количественном содержании витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, что соответствует требованиям п.п. 6.9., 6.10. СанПиН 2.4.5. 2409-08.

Примерные 10-дневные меню содержат данные о белках, жирах, углеводах в блюдах, калорийности по отдельным приемам пищи. Представленные меню дифференцированы по возрастам и разработаны с учетом сезонности, что соответствует требованиям п. 6.6. СанПиН 2.4.5. 2409-08. Разработанные меню включают распределение перечня блюд, кулинарных изделий по отдельным приемам пищи: завтрак, обед, что соответствует требованиям п. 6.8. СанПиН 2.4.5. 2409-08.

В примерных 10-дневном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи в процентном отношении от суточного рациона в соответствии с требованиями п. 6.14. СанПиН 2.4.5. 2409-08:

в возрасте от 7 до 11 лет составляет:

- завтрак - 25,75% (при норме - 25% ± 5%),
- обед - 40 % (при норме - 35% ± 5%),

в возрасте от 11 лет и старше составляет:

- завтрак - 26,23% (при норме - 25% ± 5%),
- обед - 38,9 % (при норме - 35% ± 5%).

Содержание основных пищевых веществ за 10 дней для детей в возрасте от 7 до 11 лет по представленным меню при двухразовом питании составляет:
-белков - 56г., что составляет 72,73% от суточной потребности, при нормативной доле белков при двухразовом питании - 50-60% суточной потребности;
-жиров – 55г., что составляет 69,6% от суточной потребности, при нормативной доле жиров при двухразовом питании - 50-60% суточной потребности;
-углеводов 223,5г., что составляет 66,72% от суточной потребности, при нормативной доле углеводов при двухразовом питании - 50-60% суточной потребности.

Содержание основных пищевых веществ за 10 дней для детей в возрасте от 11 лет и старше при двухразовом питании составило:
-белков – 63,5г. что составляет 70,56% от суточной потребности, при нормативной доли белков при двухразовом питании - 50-60% суточной потребности;
-жиров - 65,4г. что составляет 71,1% от суточной потребности, при нормативной доли жиров при двухразовом питании - 50-60% суточной потребности;
-углеводов – 238,3г. что составляет 62,2% от суточной потребности, при нормативной доли углеводов при двухразовом питании - 50-60% суточной потребности.

В представленном меню соблюдаются рекомендуемые массы порций блюд, что соответствует п. 6.9., приложение 3 СанПиН 2.4.5. 2409-08.

Завтраки состоят из горячего блюда и горячего напитка, порционного масла, фруктов. В обед включены холодные закуски, первое, второе, третье блюда, что соответствует СанПиН 2.4.5. 2409-08 п. 6.19. Вторые блюда представлены горячими блюдами из мяса, рыбы и птицы, что соответствует гигиеническим требованиям. В качестве закуски использованы свежие овощи, заправленные растительным маслом.

Ежедневно предусмотрена выдача фруктов и овощей.

Информация о проведении искусственной С - витаминизации не представлена.

В представленном меню не допускается повторение одних и тех и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день, или в последующие 2-3 дня. Представленное меню соответствует принципам щадящего питания и предусматривает такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами, что соответствует п.6.16 СанПиН 2.4.5.2409-08.

На основании вышеизложенного и, руководствуясь Федеральным законом № 52-ФЗ от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» примерное десятидневное меню для обучающихся МАОУ "Средняя общеобразовательная школа № 145 с углубленным изучением экономики, английского языка, математики, информатики - Экономическая школа" г. Перми в возрасте 7-11 лет и 11-18 лет для осенне-зимнего сезона, соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам: требованиям СанПиН 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Рекомендовано:

- дополнить представленное меню информацией о проведении искусственной С-витаминизации.

Заместитель главного врача Б. Г. Козлов

исп. Семенова О.П.
239-34-10

Утверждаю:

Директор школы _____ А.Ю.Снигирева

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

МАОУ «Экономическая школа №145» г.Перми

Меню разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений

Рацион: Школа (Весна-Лето)

МАОУ "Экономическая школа № 145" г.Пермь

УТВЕРЖДАЮ...
Директор школы Т.И.Шестакова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (2013 год издание)

Рацион: Школа (Осень-Зима) **День:** понедельник

Неделя: 1 **Возраст:** Возраст11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
317	Пудинг из творога паровой (молоко сгущ) т/к 317 /2013	200	27	36	77	742		1	39		410	483	64	2
540	Ватрушка с повидлом т/к 540 / 2013	100	6	4	73	345					16	59	14	1
201,51	Молоко кипяченое т/к 515 2013	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Завтрак			41	47	173	1276		4	39		680	785	124	5
Обед														
112	Плоды свежие (яблоко) т/к 112 / 2013	150	1	1	15	68		25			24	17	14	3
144	Суп картофельный с бобовыми* т/к 144/2013	250	6	5	21	155		16	1		36	91	38	2
401	Печень тушеная в соусе т/к 401/2013	50/50	14	15	4	206		24	7		36	244	16	5
237	Каша гречневая рассыпчатая т/к 237/2013	180	10	9	51	338					18	248	166	6
86	Сок персиковый Т/К 518 /2013	200	1		34	132		12	1		18		8	2
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109					21	95	28	2
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			40	31	175	1150	1	76	8		165	733	277	21
Итого за день			81	78	348	2426	1	80	47		845	1518	401	25

Продукты питания	Единица измерения	Количество продуктов питания подлежащих закладке											Итого по 'Школьники 2-3ст'
		завтрак				обед							
Наименование		Пудинг из творога паровой (молоко сгущ) т/к 317 /2013	Ватрушка с повидлом т/к 540 / 2013	Молоко кипяченое т/к 515 2013	Хлеб ржаной	Плоды свежие (яблоко) т/к 112 / 2013	Суп картофельный с бобовыми* т/к 144/2013	Печень тушеная в соусе т/к 401/2013	Каша гречневая рассыпчатая т/к 237/2013	Сок персиковый Т/К 518 /2013	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Количество порций		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход - вес порций		200	100	200	40	150	250	50/50	180	200	60	60	
1. Горох	кг						0,02						0,020
2. Изюм	кг	0,02											0,020
3. Картофель	кг						0,08						0,080
4. Крупа гречневая	кг								0,0828				0,083
5. Крупа манная	кг	0,014667											0,015
6. Лук репчатый	кг						0,00125						0,001
7. Масло растительное	кг		0,001667										0,002
8. Масло сливочное	кг	0,005333	0,001667				0,005	0,006	0,00816				0,026
9. Молоко	кг			0,211									0,211
10. Морковь	кг						0,0125						0,013
11. Мука	кг		0,051667					0,004					0,056
12. Повидло	кг		0,05										0,050
13. Сахар	кг	0,02	0,003333										0,023
14. Сметана	кг							0,025					0,025
15. Сок персиковый	кг									0,2			0,200
16. Соль	кг							0,002					0,002
17. Хлеб пшеничный	кг											0,06	0,060
18. Хлеб ржаной	кг				0,04						0,06		0,100
19. Яблоки	кг					0,15							0,150
20. Яйцо	шту040	0,433333	0,118333										0,552
21. Молоко сгущеное	кг	0,053333											0,053
22. Дрожжи	кг		0,001667										0,002
23. Зелень	кг						0,0025						0,003
24. Печень	кг							0,086					0,086
25. Творог	кг	0,152											0,152

МАОУ "Экономическая школа № 145" г.Пермь

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа (Осень-Зима) **День:** вторник

Неделя: 1 **Возраст:** Возраст11-18лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
248	Каша гречневая вязкая т/к 248/2013	200	9	14	37	314		1			135	249	118	4
112	Плоды свежие (яблоко) т/к 112 / 2013	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
496	Какао с молоком т/к 496 /2013	200	4	4	26	145		1			122	110	20	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			18	19	111	692		36			301	420	165	9
Обед														
0,52	Салат из свеклы с изюмом т/к 52 /2013	100	1	6	15	120		8			40	51	23	2
58,01	Суп из овощей *	250	2	6	11	108		21	1		29	55	22	1
412	Котлеты,биточки,шницели припущенные (кура) т/к 412/2013	80	12	12	9	190					38	126	16	1
294	Макароны отварные с овощами т/к 294 / 2013	150	5	8	29	207		5	2		23	54	18	1
509	Компот из яблок с лимоном т/к 509/3013	200			25	101		11			11	7	5	1
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	167					14	46	10	1
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			30	33	144	1001		46	3		177	434	122	9
Итого за день			48	52	255	1692	1	81	3		478	854	287	18

Продукты питания	Единица измерения	Количество продуктов питания подлежащих закладке											Итого по "Школьники 2-ст"
		завтрак				обед							
Наименование		Каша гречневая вязкая т/к 248/2013	Плоды свежие (яблоко) т/к 112 / 2013	Какао с молоком т/к 496 /2013	Хлеб пшеничный	Салат из свеклы с изюмом т/к 52 /2013	Суп из овощей *	Котлеты,биточки,шницели припущенные (кура) т/к 412/2013	Макароны отварные с овощами т/к 294 / 2013	Компот из яблок с лимоном т/к 509/3013	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Количество порций		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход - вес порций		200	200	200	60	100	250	80	150	200	70	60	
1. Зеленый горошек	кг						0,01125		0,012				0,023
2. Изюм	кг					0,013							0,013
3. Какао	кг			0,003									0,003
4. Капуста	кг						0,025						0,025
5. Картофель	кг						0,0675						0,068
6. Крупа гречневая	кг	0,052											0,052
7. Куры	кг							0,165					0,165
8. Лимон	кг									0,016			0,016
9. Лук репчатый	кг						0,0125						0,013
10. Макаронные изделия	кг								0,037				0,037
11. Масло растительное	кг					0,006							0,006
12. Масло сливочное	кг	0,010667					0,005		0,009				0,025
13. Молоко	кг	0,102667		0,1				0,021					0,224
14. Морковь	кг						0,0125		0,026				0,039
15. Сахар	кг			0,02						0,02			0,040
16. Свекла	кг					0,104							0,104
17. Сметана	кг						0,005						0,005
18. Томатная паста	кг								0,004				0,004
19. Хлеб пшеничный	кг				0,06			0,015			0,07		0,145
20. Хлеб ржаной	кг											0,06	0,060
21. Яблоки	кг		0,2							0,056			0,256
22. Зелень	кг								0,001				0,001

МАОУ "Экономическая школа № 145" г.Пермь

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа (Осень-Зима) День: среда

Неделя: 1 Возраст: Возраст11-18лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
301	Омлет натуральный т/к 301/2013	200	3	17	4	179		1			96	80	11	
112	Плоды свежие (яблоко) т/к 112 / 2013	150	1	1	15	68		25			24	17	14	3
495	Чай с молоком т/т 495 /2013	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			10	20	65	475		26			197	189	45	5
Обед														
9	Салат из моркови и яблок т/к 9/2013	100	2	17	12	207		13	9		60	61	43	2
128	Борщ с капустой и картофелем т/к 128 /2013	250	2	7	13	122		20	1		42	53	24	1
332	Рыба (филе) т/к 332 /3013 отварная	140	86	8	1	421	19	5			166	1136	199	5
541	Ватрушка с творогом т/к 541 / 2013	100	12	12	45	336					84	149	20	1
429	Картофельное пюре (150 гр.) т /к 429/2013	180	4	8	26	200		31			58	116	39	1
508	Компот из смеси сухофруктов* т/к 508/2013	200	1		26	107		1			56	19	8	2
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109					21	95	28	2
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
Итого за Обед			114	54	168	1620	20	70	11		496	1662	368	14
Итого за день			123	73	233	2095	20	96	11		693	1851	413	19

Продукты питания	Единица измерения	Количество продуктов питания подлежащих закладке												
		завтрак				обед								Итого по 'Школьники 2-3ст'
Наименование		Омлет натуральный т/к 301/2013	Плоды свежие (яблоко) т/к 112 / 2013	Чай с молоком т/т 495 /2013	Хлеб пшеничный	Салат из моркови и яблок т/к 9/2013	Борщ с капустой и картофелем т/к 128 /2013	Рыба (филе) т/к 332 /3013 отварная	Ватрушка с творогом т/к 541 / 2013	Картофельное пюре (150 гр.) т /к 429/2013	Компот из смеси сухофруктов* т/к 508/2013	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Количество порций		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход - вес порций		200	150	200	60	100	250	140	100	180	200	60	50	
1. Ванилин	кг								0,001667					0,002
2. Капуста	кг						0,025							0,025
3. Картофель	кг						0,02625			0,204				0,230
4. Лук репчатый	кг						0,12	0,0035						0,124
5. Масло растительное	кг	0,007692				0,016667	0,005		0,001667					0,031
6. Масло сливочное	кг	0,007692							0,001667	0,0084				0,018
7. Минтай	кг							0,22925						0,229
8. Молоко	кг	0,076923		0,05						0,0276				0,155
9. Морковь	кг					0,126667	0,01625	0,00525						0,148
10. Мука	кг								0,051667					0,052
11. Сахар	кг			0,015			0,0025		0,006666		0,015			0,039
12. Свекла	кг						0,05							0,050
13. Сметана	кг						0,00625							0,006
14. Соль	кг								0,001667	0,0024				0,004
15. Сухофрукты	кг										0,025			0,025
16. Томатная паста	кг						0,0025							0,003
17. Хлеб пшеничный	кг				0,06								0,05	0,110
18. Хлеб ржаной	кг											0,06		0,060
19. Чай	кг			0,001										0,001
20. Яблоки	кг		0,15			0,071667								0,222
21. Яйцо	шту040	3,076923							0,163333					3,240
22. Дрожжи	кг								0,001667					0,002
23. Творог	кг								0,045					0,045

МАОУ "Экономическая школа № 145" г.Пермь

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа (Осень-Зима) День: четверг

Неделя: 1 Возраст: Возраст11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
381	Котлеты, биточки, шницели (мясо) т/к 381/2013	100	24	22	20	372					43	52	9	
414	Рис отварной т/к 414 / 2013	150	4	57	39	687			1		12	94	27	1
436	Соус молочный к блюдам т/к 436 /2013	30		2	2	27					3	4	1	
501	Кофейный напиток с молоком т/л 501/2013	200	4	4	15	102		1			120	90	14	
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			37	84	106	1331		2	1		191	279	60	2
Обед														
22	Салат из свежих помидоров т/к 22 / 2013	100	1	10	3	111		23	1		13	24	18	1
147	Суп картофельный с макаронными изделиями т/к 147 /2013	250	3	3	21	124		17	1		18	64	24	1
412	Котлеты,биточки,шницели припущенные (кура) т/к 412/2013	80	12	12	9	190					38	126	16	1
423	Капуста тушеная т/к 423/2013	180	4	7	19	159		93	1		109	80	41	2
519	Напиток из шиповника т/к519 2013	200	1		25	114		200			12	3	3	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			30	33	127	948	1	333	3		222	430	138	8
Итого за день			67	117	232	2279	1	334	4		413	709	198	10

4

Продукты питания	Единица измерения	Количество продуктов питания подлежащих закладке												Итого по "Школьники 2-3ст"
		завтрак					обед							
Наименование		Котлеты, биточки, шницели (мясо) т/к 381/2013	Рис отварной т/к 414 / 2013	Соус молочный к блюдам т/к 436 /2013	Кофейный напиток с молоком т/л 501/2013	Хлеб пшеничный	Салат из свежих помидоров т/к 22 / 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями т/к 147 /2013	Котлеты,биточки,шницели припущенные (кура) т/к 412/2013	Капуста тушеная т/к 423/2013	Напиток из шиповника т/к519 2013	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Количество порций		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход - вес порций		100	150	30	200	60	100	250	80	180	200	60	60	
1. Говядина	кг	0,1075												0,108
2. Капуста	кг									0,2364				0,236
3. Картофель	кг							0,1						0,100
4. Кофейный напиток	кг				0,005									0,005
5. Крупа рисовая	кг		0,054											0,054
6. Куры	кг								0,165					0,165
7. Лук репчатый	кг							0,0125		0,0132				0,026
8. Макаронные изделия	кг							0,01						0,010
9. Масло растительное	кг						0,01	0,0025						0,013
10. Масло сливочное	кг	0,00875	0,068	0,002						0,0084				0,087
11. Молоко	кг	0,02875		0,023	0,1				0,021					0,173
12. Морковь	кг							0,0125		0,0084				0,021
13. Мука	кг			0,002						0,0024				0,004
14. Помидоры	кг						0,108							0,108
15. Сахар	кг			0,001	0,01					0,006	0,015			0,032
16. Томатная паста	кг									0,006				0,006
17. Хлеб пшеничный	кг	0,0375				0,06			0,015			0,06		0,173
18. Хлеб ржаной	кг												0,06	0,060
19. Шиповник	кг										0,02			0,020
20. Зелень	кг									0,006				0,006

МАОУ "Экономическая школа № 145" г.Пермь

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа (Осень-Зима) День: пятница

Неделя: 1 Возраст: Возраст11-18лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
395	Сосиски отварные т/к 395/2013	120	13	29	2	319					42	191	24	2
234	Запеканка овощная т/к 234/2013	200	6	17	37	331		46	6		79	139	62	2
436	Соус молочный к блюдам т/к 436 /2013	30		2	2	27					3	4	1	
501	Кофейный напиток с молоком т/л 501/2013	200	4	4	15	102		1			120	90	14	
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Завтрак			30	52	98	988		47	6		272	535	131	7
Обед														
106	Огурцы порционно т/к 106/2013	100			1	4		3			6	11	4	
160	Суп -пюре из крупы перловой т/к 160/2013	250	4	4	19	132		1			83	121	17	
389	Тефтели из говядины паровые т/к 389 /2013	100	15	11	9	193		3			13	27	6	
427	Картофель отварной в молоке т/к 427/2013	180	5	11	44	307		53			28	157	61	2
503	Кисель плодовоягодный	200			34	129					1			
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			32	28	152	997	1	60			160	434	120	6
Итого за день			62	80	250	1986	1	107	6		432	970	251	13

Продукты питания	Единица измерения	Количество продуктов питания подлежащих закладке													Итого по 'Школьники 2-3ст'
		завтрак						обед							
Наименование		Сосиски отварные т/к 395/2013	Запеканка овощная т/к 234/2013	Соус молочный к блюдам т/к 436 /2013	Кофейный напиток с молоком т/л 501/2013	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Огурцы порционно т/к 106/2013	Суп - пюре из крупы перловой т/к 160/2013	Тефтели из говядины паровые т/к 389 /2013	Картофель отварной в молоке т/к 427/2013	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Кисель плодовоягодный из концентрата т/к 503/2013	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Количество порций		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход - вес порций		120	200	30	200	50	50	100	250	100	180	60	50	200	
1. Говядина	кг									0,07					0,070
2. Капуста	кг		0,055												0,055
3. Картофель	кг		0,137								0,2142				0,351
4. Концентрат киселя	кг													0,024	0,024
5. Кофейный напиток	кг				0,005										0,005
6. Крупа манная	кг		0,01												0,010
7. Крупа перловая	кг								0,01875						0,019
8. Лук репчатый	кг		0,024							0,03875					0,063
9. Масло растительное	кг		0,015								0,0054				0,020
10. Масло сливочное	кг			0,002					0,0025	0,0025					0,007
11. Молоко	кг			0,023	0,1				0,0625		0,054				0,240
12. Морковь	кг		0,081												0,081
13. Мука	кг			0,002					0,005						0,007
14. Огурцы	кг							0,105							0,105
15. Сахар	кг			0,001	0,01									0,01	0,021
16. Сметана	кг		0,005												0,005
17. Сосиски	кг	0,123													0,123
18. Хлеб пшеничный	кг		0,01			0,05				0,0125		0,06			0,133
19. Хлеб ржаной	кг						0,05						0,05		0,100
20. Яйцо	шту40		0,2												0,200

МАОУ "Экономическая школа № 145" г.Пермь

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа (Осень-Зима) День: понедельник

Неделя: 2 Возраст: Возраст11-18лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
389	Тефтели из говядины паровые т/к 389 /2013	100	15	11	9	193		3			13	27	6	
291	Макароны отварные* т/к 291/2013 (выход 150 гр.)	180	6	8	43	269					13	55	10	1
106	Овощи натуральные (огурец) т/к 106 /2013	30			1	4		3			7	13	4	
495	Чай с молоком т/т 495 /2013	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			27	21	99	695		7			110	187	40	3
Обед														
112	Плоды свежие (яблоко) т/к 112 / 2013	150	1	1	15	68		25			24	17	14	3
159	Суп -пюре из картофеля т/к 159 /3013	250	5	7	24	187		21	1		119	145	38	1
140,07	Рыба филе отварная т/к 332/2013г.	140	27	2	1	126		1			82	417	97	2
86	Сок персиковый Т/К 518 /2013	200	1		34	132		12	1		18		8	2
423	Капуста тушеная т/к 423/2013	180	4	7	19	159		93	1		109	80	41	2
	Хлеб ржаной	70	5	1	24	127					25	111	33	3
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за Обед			45	18	136	893	1	153	3		384	794	235	12
Итого за день			73	38	235	1587	1	160	3		494	982	275	16

Продукты питания	Единица измерения	Количество продуктов питания подлежащих закладке												Итого по 'Школьники 2-3ст'
		завтрак					обед							
Наименование		Тефтели из говядины паровые т/к 389 /2013	Макароны отварные* т/к 291/2013 (выход 150 гр.)	Овощи натуральные (огурец) т/к 106 /2013	Чай с молоком т/т 495 /2013	Хлеб пшеничный	Суп -пюре из картофеля т/к 159 /3013	Рыба филе отварная т/к 332/2013г.	Сок персиковый Т/К 518 /2013	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Капуста тушеная т/к 423/2013	Плоды свежие (яблоко) т/к 112 / 2013	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Количество порций		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход - вес порций		100	180	30	200	60	250	140	200	70	40	180	150	
1. Говядина	кг	0,07												0,070
2. Капуста	кг											0,2364		0,236
3. Картофель	кг						0,13375							0,134
4. Лук репчатый	кг	0,03875						0,0035				0,0132		0,055
5. Макаронные изделия	кг		0,0612											0,061
6. Масло сливочное	кг	0,0025	0,0084				0,005					0,0084		0,024
7. Минтай	кг							0,22925						0,229
8. Молоко	кг				0,05		0,0875							0,138
9. Морковь	кг						0,00625	0,00525				0,0084		0,020
10. Мука	кг						0,005					0,0024		0,007
11. Огурцы	кг			0,032										0,032
12. Сахар	кг				0,015							0,006		0,021
13. Сок персиковый	кг								0,2					0,200
14. Соль	кг							0,0035						0,004
15. Томатная паста	кг											0,006		0,006
16. Хлеб пшеничный	кг	0,0125				0,06					0,04			0,113
17. Хлеб ржаной	кг									0,07				0,070
18. Чай	кг				0,001									0,001
19. Яблоки	кг												0,15	0,150
20. Зелень	кг											0,006		0,006

МАОУ "Экономическая школа № 145" г.Пермь

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа (Осень-Зима) **День:** вторник

Неделя: 2 **Возраст:** Возраст11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
349	Тефтели рыбные т/к 349/2013	120	13	10	8	173		2			38	201	46	1
442	Соус сметанный т/к 442 /2013	30		5	1	55					13	10	1	
426	Картофель отварной т/к 426/2013	150	3	6	24	171		30			16	87	34	1
503	Кисель плодовоягодный	200			34	129					1			
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
Итого за Завтрак			21	22	91	647		32			77	331	88	3
Обед														
106	Овощи натуральные (помидоры) т/к106 /2013	60	1		2	14		15	1		8	16	12	1
167	Суп молочный с овощами т/к 167 2013	200	4	3	14	102		9	1		141	127	31	1
379	Кнели из говядины т/к 379 2013	80	14	11	5	171					41	35	6	
430	Картофельное пюре с морковью т/ 430 / 2013	180	3	9	22	184		23	9		77	120	60	2
510	Компот из апельсинов с яблоками 510/2013	200			26	105		29			19	13	8	1
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			30	24	114	803	1	76	11		317	438	152	7
Итого за день			51	46	206	1450	1	108	11		394	768	240	10

Продукты питания	Единица измерения	Количество продуктов питания подлежащих закладке												Итого по 'Школьники 2-3ст'
		завтрак					обед							
Наименование		Тефтели рыбные т/к 349/2013	Соус сметанный т/к 442 /2013	Картофель отварной т/к 426/2013	Кисель плодовоягодный из концентрата т/к 503/ 2013	Хлеб пшеничный	Овощи натуральные (помидоры) т/к106 /2013	Суп молочный с овощами т/к 167 2013	Кнели из говядины т/к 379 2013	Компот из апельсинов с яблоками 510/2013	Картофельное пюре с морковью т/ 430 / 2013	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	35
Количество порций		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход - вес порций		120	30	150	200	50	60	200	80	200	180	50	60	
1. Апельсины	кг									0,059				0,059
2. Говядина	кг								0,064					0,064
3. Капуста	кг							0,01496						0,015
4. Картофель	кг			0,197				0,05			0,1188			0,366
5. Концентрат киселя	кг				0,024									0,024
6. Лук репчатый	кг	0,0165												0,017
7. Масло растительное	кг	0,009		0,007										0,016
8. Масло сливочное	кг		0,001						0,002		0,0096			0,013
9. Минтай	кг	0,123												0,123
10. Молоко	кг							0,1	0,033		0,0144			0,147
11. Морковь	кг							0,008			0,1248			0,133
12. Мука	кг	0,009	0,001											0,010
13. Помидоры	кг						0,063							0,063
14. Сахар	кг				0,01					0,02				0,030
15. Сметана	кг		0,015											0,015
16. Соль	кг							0,0016						0,002
17. Хлеб пшеничный	кг					0,05			0,007			0,05		0,107
18. Хлеб ржаной	кг												0,06	0,060
19. Яблоки	кг									0,042				0,042
20. Яйцо	шту040	0,1875							0,15					0,338

МАОУ "Экономическая школа № 145" г.Пермь

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа (Осень-Зима) День: среда

Неделя: 2 Возраст: Возраст11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
112	Плоды свежие (яблоко) т/к 112 / 2013	150	1	1	15	68		25			24	17	14	3
5,02	Сыр порциями*	040	9	12		144		1			400	216	20	
247	Каша из хлопьев овсянных т/к 247 / 2013	180	7	14	25	250		1			141	221	65	2
495	Чай с молоком т/т 495 /2013	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			23	28	86	691		27			643	546	118	7
Обед														
21	Салат из свежих	100	1	10	4	111		21	1		22	22	16	1
80,02	Бульон из кур*	250	5	3	14	92					22	274	15	1
404	Птица отварная т/к 404 / 2013	120	31	31	2	415		5			39	288	35	3
291	Макароны отварные* т/к 291/2013 (выход 150 гр.)	150	5	6	36	224					11	46	8	1
507	Компот из свежих плодов (слива) т/к 507 / 2013	200			19	74		4			8	8	4	
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			50	52	120	1149		29	2		131	755	110	8
Итого за день			74	80	205	1840	1	57	2		773	1301	228	15

Продукты питания	Единица измерения	Количество продуктов питания подлежащих закладке												Итого по 'Школьники 2-3ст'
		завтрак					обед							
Наименование		Каша из хлопьев овсянных т/к 247 / 2013	Плоды свежие (яблоко) т/к 112 / 2013	Сыр порциями*	Чай с молоком т/т 495 /2013	Хлеб пшеничный	Салат из свежих помидоров с перцем т/к 21 /2013	Бульон из кур*	Птица отварная т/к 404 / 2013	Макароны отварные* т/к 291/2013 (выход 150 гр.)	Компот из свежих плодов (слива) т/к 507 / 2013	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Количество порций		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход - вес порций		180	150	040	200	60	100	250	120	150	200	60	50	
1. Лук зеленый	кг						0,013333							0,013
2. Крупа овсяная "геркулес"	кг	0,0396												0,040
3. Куры	кг							0,064	0,192					0,256
4. Лимонная кислота	кг									.	0,001			0,001
5. Лук репчатый	кг							0,003						0,003
6. Макаронные изделия	кг									0,051				0,051
7. Масло растительное	кг						0,01							0,010
8. Масло сливочное	кг	0,0096								0,007				0,017
9. Молоко	кг	0,0996			0,05									0,150
10. Морковь	кг							0,003	0,0045					0,008
11. Перец сладкий	кг						0,026667							0,027
12. Помидоры	кг						0,07							0,070
13. Сахар	кг				0,015						0,015			0,030
14. Сыр	кг			0,04										0,040
15. Хлеб пшеничный	кг					0,06						0,06		0,120
16. Хлеб ржаной	кг												0,05	0,050
17. Чай	кг				0,001									0,001
18. Яблоки	кг		0,15											0,150
19. Яйцо	шту040							0,05						0,050
20. Зелень	кг							0,003	0,0045					0,008
21. Слива	кг										0,044			0,044

МАОУ "Экономическая школа № 145" г.Пермь

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа (Осень-Зима) День: четверг

Неделя: 2 Возраст: Возраст11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
191	Свекла тушеная с яблоками т/к 191 8/ 2013	200	3	9	22	174		21			62	69	35	3
5,02	Сыр порциями*	035	8	10		126		1			350	189	18	
496	Какао с молоком т/к 496 /2013	200	4	4	26	145		1			122	110	20	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	72					14	63	19	2
Итого за Завтрак			21	24	90	660		22			560	470	99	6
Обед														
9	Салат из моркови и яблок т/к 9/2013	100	2	17	12	207		13	9		60	61	43	2
154	Суп крестьянский с крупой* т/к 154/2013	250	2	7	10	114		20	1		33	55	23	1
	Котлеты,биточки ,шницели (мясо) т/к/381 /2013	100	19	16	18	291					43	188	34	2
426	Картофель отварной т/к 426/2013	150	3	6	24	171		30			16	87	34	1
503	Кисель плодовоягодный	200			34	129					1			
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			33	48	143	1140	1	63	10		183	519	169	8
Итого за день			54	71	233	1800	1	86	11		743	989	268	15

Продукты питания	Единица измерения	Количество продуктов питания подлежащих закладке												Итого по 'Школьники 2-3ст'
		завтрак					обед							
Наименование		Свекла тушеная с яблоками т/к 191 8/ 2013	Сыр порциями*	Какао с молоком т/к 496 /2013	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Салат из моркови и яблок т/к 9/2013	Суп крестьянский с крупой* т/к 154/2013	Котлеты,биточки ,шницели (мясо) т/к/381 /2013	Картофель отварной т/к 426/2013	Кисель плодовоягодный из концентрата т/к 503/ 2013	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Количество порций		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход - вес порций		200	035	200	60	40	100	250	100	150	200	50	60	
1. Сухари	кг								0,01125					0,011
2. Говядина котлетное мясо	кг								0,08625					0,086
3. Какао	кг			0,003										0,003
4. Капуста	кг							0,0375						0,038
5. Картофель	кг							0,0325		0,197				0,230
6. Концентрат киселя	кг										0,024			0,024
7. Крупа овсяная "геркулес"	кг							0,005						0,005
8. Лук репчатый	кг							0,0125						0,013
9. Масло растительное	кг						0,016667	0,005		0,007				0,029
10. Масло сливочное	кг	0,009333							0,0075					0,017
11. Молоко	кг			0,1					0,0225					0,123
12. Морковь	кг						0,126667	0,0125						0,139
13. Мука	кг	0,001333												0,001
14. Сахар	кг	0,004		0,02							0,01			0,034
15. Свекла	кг	0,177333												0,177
16. Сметана	кг	0,002667						0,00625						0,009
17. Сыр	кг		0,035											0,035
18. Хлеб пшеничный	кг				0,06				0,01875			0,05		0,129
19. Хлеб ржаной	кг					0,04							0,06	0,100
20. Яблоки	кг	0,057333					0,071667							0,129

МАОУ "Экономическая школа № 145" г.Пермь

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа (Осень-Зима) День: пятница

Неделя: 2 Возраст: Возраст11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
320	Сырники из творога т/к 320 /2013	200	28	38	43	633		1			276	413	46	1
201,51	Молоко кипяченое т/к 515 2013	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Завтрак			38	45	82	892		4			528	632	82	2
Обед														
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками 6/2013	100	1	10	6	121		29			30	20	12	1
325	Яйцо	40				3					1	3		
142	Щи из свежей капусты с	250	2	7	9	107		31	1		41	49	22	1
370	Плов из отварной говядины т/к 370 /2013	200	16	15	41	371		2	2		18	99	36	1
507	Компот из свежих плодов (слива) т/к 507 / 2013	200			19	74		4			8	8	4	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109					21	95	28	2
Итого за Обед			27	33	116	879		66	3		128	300	107	6
Итого за день			65	78	198	1771	1	69	4		656	932	189	8
Итого за 10 дней			698	713	2395	18926	29	1178	102	0	5921	10874	2750	149
Среднее фактическое за 10 дней			70	71	240	1893	3	118	10	0	592	1087	275	15

По нормативам доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии для возрастной категории 11-18 лет составляет 69 процентов от суточного рациона (2713ккал)

Составители: Руководитель структурного подразделения Крылова М.В.

Главный бухгалтер Якимова Т.Г.

Продукты питания	Единица измерения	Количество продуктов питания подлежащих закладке										Итого по "Школьники 2-3ст"
		завтрак			обед							
Наименование		Сырники из творога т/к 320 /2013	Молоко кипяченое т/к 515 2013	Хлеб пшеничный	Салат из белокочанной капусты с яблоками 6/2013	Яйцо	Щи из свежей капусты с картофелем т/к 142/2013	Плов из отварной говядины т/к 370 /2013	Компот из свежих плодов (слива) т/к 507 / 2013	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Количество порций		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход - вес порций		200	200	60	100	40	250	200	200	40	60	
1. Говядина	кг							0,0648				0,065
2. Капуста	кг				0,063333		0,0625					0,126
3. Картофель	кг						0,04					0,040
4. Крупа рисовая	кг							0,0544				0,054
5. Лимонная кислота	кг				0,001667				0,001			0,003
6. Лук репчатый	кг						0,0125	0,0096				0,022
7. Масло растительное	кг				0,01		0,005					0,015
8. Масло сливочное	кг	0,006667						0,008				0,015
9. Молоко	кг		0,211									0,211
10. Морковь	кг						0,01625	0,0248				0,041
11. Мука	кг	0,026667										0,027
12. Повидло	кг	0,04										0,040
13. Сахар	кг	0,02							0,015			0,035
14. Сметана	кг						0,005					0,005
15. Томатная паста	кг						0,00125					0,001
16. Хлеб пшеничный	кг			0,06						0,04		0,100
17. Хлеб ржаной	кг										0,06	0,060
18. Яблоки	кг				0,056667							0,057
19. Яйцо	шту040	0,166667				0,04						0,207
20. Слива	кг								0,044			0,044
21. Творог	кг	0,181333										0,181