

Согласовано

Приложение 1 к МК

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Иркутской области в г. Братске и Братском районе



« 2018г.

Подписи сторон:

АКАЗНИК
Директор МБОУ «СОШ № 41»

Е.В. Власова

Директор МБОУ «СОШ № 13»

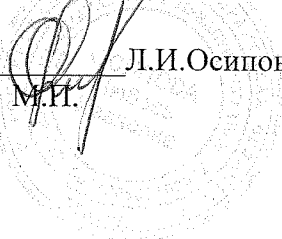
В.И. Чайко

Директор МБОУ «СОШ № 4»

Г.П. Анисимова

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ИП Осипова Л.И.

Л.И. Осипова



**Примерное меню
Горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей 7-10 лет
МБОУ «СОШ № 41», МБОУ «СОШ № 13»
МБОУ «СОШ № 4»**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
968	Сыр порциями	10	3	3		36						1	5		
302	Каша манная молочная с маслом	200/10	7	11	31	230			1			137	127	32	1
342	Кофейный напиток	200	2	2	26	126						68	65	7	
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за завтрак			18	16	99	587			1			229	268	69	3
обед															
434	Фасоль в томатном соусе	60	2	2	1	35			17			7	30		
796	Рыба под овощами	80	14	11	4	167			1	1		46	29	30	2
16,01	Гарнир Рис отварной	150	4	5	41	221						25	55	12	1
358	Кисель фруктовый из концентр	200			24	115									
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
510,01	Борщ с картофелем, тушенкой, сметаной	250/25/10	2	3	15	95			12	1		46	53	32	1
Итого за обед			28	21	127	828			30	2		147	238	104	6
полдник															
381	Снежок	200	6	5	8	140			2			242	188	30	
203	Булочка Домашняя	50	4	2	30	148						22	38	8	
596	Киви свежие	100	1		16	69									
Итого за полдник			11	7	54	357			2			264	226	38	0
Итого за день			57	44	280	1772			33	2		640	732	211	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-10 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
968	Сыр порциями	10	3	3		36						1	5		
306,03	Каша рисовая молочная с маслом.	200/10	5	11	33	235			1			140	126	23	1
349,01	Чай с молоком свежим	200	2	2	17	86						65	53	11	1
203	Булочка Домашняя	50	4	2	30	127						22	38	8	
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за завтрак			17	18	102	586			1			240	259	58	3
обед															
76	Икра баклажанная	60			1	8			6			14	25	8	
39	Гуляш	80	10	10	5	115			2			49	133	22	1
241	Картофель отварной с маслом	150/10	4	13	28	260			16			32	109	42	2
373	Напиток лимонный	200			25	95			3			7	4	2	
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
534	Рассольник Ленинградский с тушеным мясом, сметаной	250/10/10	6	9	22	186			9	1		58	126	42	2
Итого за обед			26	32	123	859			36	1		183	468	146	7
полдник															
208	Булочка Сдобная	50	4	5	26	155						23	41	8	
565,01	Яблоки свежие	100	1		15	58			17			21	14	12	3
380	Ряженка	200	8	6	8	170			1			248	184	28	
Итого за полдник			13	11	49	383			18			292	239	48	3
Итого за день			56	61	274	1828			55	1		715	966	252	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-10 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
153	Запеканка "Геркул" творожная	150	24	22	29	327						215	339	51	2
968	Сыр порциями	10	3	3		36						1	5		
350	Чай с сахаром	200			9	34						1	2	1	
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за завтрак			33	25	80	592						240	417	82	4
обед															
423	Кукуруза порциями	60	4	1	27	113			9			9	90		
549,07	Щи из св. капусты с тушеным мясом, сметаной	250/25/10	6	8	10	117			19	1		57	99	28	1
52,03	Котлета мясная	80	10	14	14	175									
281	Макароны отварные	150	5	4	36	139						6	35	8	1
376	Напиток из шиповника	200	1		25	103			240	1		14	4	4	6
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за обед			32	27	154	842			268	2		109	299	70	10
полдник															
352	Кефир	200	6	4	8	100			1			252	190	30	
336,02	Оладьи с изюмом	100/10	10	9	59	324			1			163	181	30	1
563	Мандарины свежие	100	1		7	32			32			30	15	9	
Итого за полдник			17	13	74	456			34			445	386	69	1
Итого за день			82	65	308	1890			302	2		794	1102	221	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-10 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
182,01	Омлет с маслом	150/10	16	23	3	281						120	259	71	3
968	Сыр порциями	10	3	3		36						1	5		
349,01	Чай с молоком свежим	200	2	2	17	86						65	53	11	1
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за завтрак			27	28	62	598						209	388	112	6
обед															
419	Горошек зеленый	60	7		14	88			17	1		35	118	45	2
528,05	Суп овощной с колбасой, сметаной	250/10/10	6	8	14	144			11	1		50	107	30	1
88,01	Печень в соусе молочном	80	11	8	3	131			10	2		52	216	16	5
254	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	6	5	41	232						54	183	60	5
364	Компот из сухофруктов	200			29	116						46	16	6	1
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за обед			36	21	143	906			38	4		260	711	187	16
полдник															
382	Сок фруктовый	200	1		23	110			4			16	18	10	
207,01	Булочка Российская	50	4	4	29	162						21	37	8	
562	Груша свежая	100			7	29			3			13	11	8	2
Итого за полдник			5	4	59	301			7			50	66	26	2
Итого за день			68	53	264	1805			45	4		519	1165	325	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-10 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
296,01	Каша геркулес молочная с маслом.	200/10	7	12	29	251			1			135	210	60	2
968	Сыр порциями	10	3	3		36						1	5		
347	Чай с лимоном	200/7			15	60			3			8	10	5	1
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за завтрак			16	15	86	542			4			167	296	95	5
обед															
77,00	Икра кабачковая	60	1		9	16			3			3	30		
515	Суп картофельный с вермишелью, тушенкой	250/20	6	5	22	160			9	1		48	118	40	1
59,02	Говядина в кисломолочном соусе	80	10	11	9	164			5			57	153	27	1
226	Капуста тушеная	150	3	3	16	99			28			92	59	29	2
371	Напиток из изюма	200			29	111						16	26	8	1
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за обед			26	19	127	745			45	1		239	457	134	7
полдник															
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42						48	36	6	
214,01	Ватрушка с творогом	75	9	6	32	212						57	91	16	1
558,01	Апельсин свежий	100	1		8	40			61			34	23	13	
Итого за полдник			11	7	42	294			61			139	150	35	1
Итого за день			53	41	255	1581			110	1		545	903	264	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
307	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	8	11	38	274						115	247	17	1
193	Яйцо вареное	50	6	6		79						28	93	27	1
967	Масло сливочное	10		7		66						2	2		
340,01	Какао с молоком	200	4	4	26	152			1			121	134	22	1
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за завтрак			24	28	106	766			1			289	547	96	5
обед															
428	Огурец свежий	60			1	8			6			14	25	8	
527,01	Суп крестьянский с говядиной	250/12,5	5	7	10	129			11	1		47	90	28	1
74,01	Фрикадельки в соусе	80	6	8	7	118			1			66	96	16	
201	Гарнир Рис с морковью	150	2	6	27	165			2	6		45	63	31	1
361	Компот из кураги	200			31	131			1	1		32	29	21	2
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за обед			19	21	118	746			21	8		227	374	134	6
полдник															
382	Сок фруктовый	200	1		23	110			4			16	18	10	
942,01	Хачапури	50	7	7	16	153						11	39	7	
563,01	Нектарин	100			11	43			12			15	10	9	2
Итого за полдник			8	7	50	306			16			42	67	26	2
Итого за день			51	56	274	1818			38	8		558	988	256	13

Столовая МБОУ "СОШ №41, 13, 4 г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-10 лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
152,01	Запеканка "Белоснежка" из творога	150	16	13	18	213						159	218	26	1
967	Масло сливочное	10		7		66									
211,01	Булочка молочная	30	3	2	17	91						2	2		
351	Кисель из сока фруктового	200			34	116						15	25	5	
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						6	8	1	
Итого за завтрак			22	22	91	588						12	37	16	1
обед															
429	Огурец солёный консервированный	60			1	8			3			14	14	8	
537	Суп рыбный (консервы)	250	6	11	16	117			8	1		15	56	22	1
63,03	Плов с мясом	150/80	14	27	41	415									
371,02	Компот из вишни	200			29	103									
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						45	15	6	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						11	34	14	1
Итого за обед			26	38	129	838			11	1		97	156	66	4
полдник															
380	Ряженка	200	8	6	8	170			1			248	184	28	
213,01	Ватрушка с повидлом	75	5	6	43	242									
562	Груша свежая	100			7	29						28	55	14	1
Итого за полдник			13	12	58	441			3			13	11	8	2
Итого за день			61	72	278	1867			15	1		580	696	164	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 7-10 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
299,01	Каша Боярская (пшено, изюм)	200	7	10	35	251			1			159	179	45	2
968	Сыр порциями	10	3	3		36						1	5		
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
350	Чай с сахаром	200			9	34						1	2	1	
Итого за завтрак			16	13	86	516						184	257	76	4
обед															
266	Икра морковная с луком	60	1	4	5	55			2	4		25	30	17	1
515,03	Суп полевой с мясом тушен.	250/10	5	4	23	144			9			33	107	36	2
448,00	Бифштекс	80	13	17	7	180			1			65	175	28	1
252,226	Сложный гарнир (Карт-ль, Капуста)	150	3	4	17	113			16	3		56	72	32	1
363,01	Компот из свежих яблок	200			28	107			3			8	5	4	1
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за обед			28	29	122	794			31	7		210	460	147	8
полдник															
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42						48	36	6	
205	Булочка Ёжик	50	4	5	29	172						18	40	9	
563	Мандарины свежие	100	1		7	32			32			30	15	9	
того за полдник			6	6	38	246			32			96	91	24	
того за день			50	48	246	1556			63	7		490	808	247	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-10 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
25,01	Макароны отварные с сыром	150	9	12	31	236						102	95	12	1
967	Масло сливочное	10		7		66						2	2		
350,04	Чайный напиток Росинка	200			21	85			1			9	13	7	1
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за завтрак			15	19	94	582			1			136	181	49	4
обед															
267	Свекла с маслом	60	1	3	7	61			3			19	25	19	1
548,02	Щи "По - Уральски" с тушенкой и сметаной	250/12,5/10	2	4	9	97			18	1		50	48	22	1
143,01	Тефтели рыбные с рисом	80	13	3	10	111			1			21	37	13	39
252	Картофельное пюре	150	3	4	25	151			5			46	85	29	1
365	Компот из чернослив	200			28	115			1			16	17	20	3
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за обед			25	14	121	730			28	1		175	283	133	47
полдник															
382	Сок фруктовый	200	1		25	103			4			16	18	10	
236	Пирожок с яблоком	75	5	3	32	165			2			33	56	13	1
560	Бананы свежие	100	2		23	110			11			9	32	48	1
Итого за полдник			8	3	80	378			17			58	106	71	2
Итого за день			48	36	295	1690			46	1		369	570	253	53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-10 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
156	Запеканка "Нежная" с творогом	150	15	11	35	290									
968	Сыр порциями	10	3	3		36						118	197	29	1
350,03	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	11	67						1	5		
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						66	52	11	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						11	34	14	1
Итого за завтрак			26	16	88	588						208	325	70	4
обед															
431	Помидор свежий	60	1		3	20			17			7	30		
535,01	Рассольник "Домашний" с морской капустой, тушенкой, сметаной	250/20/10	3	7	12	116			8	1		28	54	38	2
52,01	Котлета или биточки или шницели	80	10	10	7	154			1			74	158	28	1
256	Гарнир каша перловая рассыпчатая	150	4	4	35	190						19	153	46	2
360	Компот из консервированных плодов	200			43	164			2	2		16	24	11	1
583,01	Хлеб пшеничный	41	3		20	93						11	34	14	1
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102						12	37	16	1
Итого за обед			24	21	142	839			28	3		167	490	153	8
полдник															
347	Чай с лимоном	200/7			15	60			3			8	10	5	1
245	Сосиска в тесте	100	10	13	29	262						31	128	19	1
565,01	Яблоки свежие	100	1		15	58			17			21	14	12	3
Итого за полдник			11	13	59	380			20			60	152	36	5
Итого за день			61	50	289	1807			48	3		435	967	259	17

Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней (7-10 лет)

	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общее фактическое (за 10 дней)	17 614	586	525	2765
Среднее фактическое (за 1 день)	1 761	59	53	277
Норма (стандартное значение за 1 день)	1 410 – 1 645	46-54	47-55	201-235