

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГО управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю в
Завьяловском, Баевском, Мамонтовском, Романовском, Родинском и
Ребрихинском районах

В.А. Шабанова

« 1 » сентября 2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»

И.А. Шнель

2020г



Примерное десятидневное меню для школьников МКОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»

на 2020-2021 учебный год
12-17 лет

Тамара Шнель И.А.

Согласовано:

Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

Директор _____ И.А.Шнель

« » _____ 20 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные	100/100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
681	Каша гречневая рассыпчатая	200	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 пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Сыр (порц.)	20	1,93	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,02	0,01	0,00	0,00
	Итого:		26,26	25,37	112,66	765,69	113,33	134,78	468,75	7,54	0,4	1,41	63,75
2 день													
	м/ сливочное порция	10	0,10	8,00	8,22	75,50	0,1	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
301	Каша молочная (манная)	250	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:		11,87	19,8	83,18	531,72	250,13	61,93	326,64	3,74	0,22	2,66	45,91
3 день													
	Овощи свежие в нарезке	100	0,85	3,05	5,19	85,90	24,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00

	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
591	Гуляш гов.	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	23,98	2,80	0,21	1,54	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,7	0,00	0,00
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	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
	Итого :		31,62	41,43	82,93	721,88	71,46	85,75	145,49	5,83	1,03	7,24	88,50
День 10													
588	Мясо духовое (кур.)	75	28,22	21,05	19,50	384,80	55,00	63,310	261,3	2,71	0,17	6,76	26,00
336	Капуста тушеная	150	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
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	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	24,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	-	10,0	44,00	0,09	0,03	0,03	0,1	0,01	0,01	0,02
	Итого :		19,36	26,17	91,78	848,89	123,85	88,54	395,19	6,94	0,44	48,13	117,80

1. Согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409 – 08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а так же 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 недостатка 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 °С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией . Витаминизированные блюда не подогревают.