

СОГЛАСОВАНО:

[Signature]
Руководитель Управления
Роспотребнадзора по РК

/Л.И.Глушкова/ *[Signature]*

дата:

12.12.2019г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "
"Ыбская СОШ"

/Г.В.Колегова/ *[Signature]*



**Примерное двухнедельное меню для школьной столовой
при МБОУ "Ыбская средняя общеобразовательная школа"
для обучающихся, получающих в установленном порядке бесплатное питание**

на сумму 34р 86

Для расчёта меню были использованы: "Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений..."
(Пермь 2006г., 1-2 части) и "Бюллетень" (издательство "Педагогика" 1991г.):
химический состав пищевых продуктов (И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева).

Наименование блюда	Выход порций		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход порций		Б.	Ж.	У.	ккал.	
	с 7 до 11 лет	с 11 и старше							с 7 до 11 лет	с 11 и старше					
П Я Т Н И Ц А															
Завтрак								Завтрак							
95	каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/5		7,94	8,21	35,13	246,17	105	каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/5		7,97	12,35	35,17	283,57
	сыр порционно	20	20	4,60	5,80		72,00		колбаса полукопченая	20	20	4,60	5,80		72,00
242	какао на молоке	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	267	чай с молоком	200	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	хлеб пшени	35	35	2,66	0,32	16,35	80,85		хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,32	16,35	80,85
Обед								Обед							
	солёные огурцы (или свежие)	50	50						салат из свежей капусты	50/5	50/5	0,42	5,06	2,66	35,01
37	суп картофель с горохом	250	250	6,30	5,60	22,30	167,00	4	свекольник со сметаной	250/10	250/10	4,17	8,27	10,11	126,12
161	голубцы ленивые, соус белый	100/50	100/50	9,37	9,56	7,04	151,73	35	рагу из птицы	230		18,80	16,56	21,47	310,03
216	картофельное пюре	150		3,19	6,06	23,29	160,46	290д		280	22,56	19,87	25,77	372,03	
254	компот из свежих яблок	200	200	0,16		14,99	60,64	254	компот из свежих плодов	200	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70		хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70
299	ватрушка с повидлом	75	75	8,85	3,29	52,26	273,84	277	булочка веснушка	50	50	3,84	3,68	29,42	166,08
Полдник (ГПД)								Полдник (ГПД)							
	сок (в ассортименте)	200							сок (в ассортименте)	200					
	баранки	50							вафли	50					
	Итого:						1528,31		Итого:						1428,75
							1621,94								1543,57
С У Б Б О Т А															
Завтрак								Завтрак							
105	каша рисовая или пшеничная молочная вязкая с маслом	200/5		7,97	12,35	35,17	283,57	99	каша гречневая или пшеничная молочная вязкая с маслом	200/5		7,44	8,07	35,28	243,92
	сыр порционно	15	15	4,60	5,80		72,00		ййцо вареное	1шт	1шт	5,08	4,60	0,28	62,80
247	кисель	200	200	0,11	0,00	25,83	116,19	271	чай с сахаром	200	200	0,12	0,00	12,04	48,64
344	бутерброд с маслом сливочным	35/10	35/10	2,71	8,57	16,43	155,65	344	бутерброд с маслом сливочным	35/10	35/10	2,71	8,57	16,43	155,65
	фрукты	1шт	1шт						фрукты	1шт	1шт				

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии при двухразовом питании согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 приложение 4, таблица 3 составляет 50-60%, т.е. калорийность составляет с 7 до 11 лет: 1175-1410 ккал.; с 11 и старше: 1356,5-1627,8 ккал. (приложение 4, таблица 1).
 На основании п.б.14. допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/- 5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать требованиям по каждому приёму пищи.

Дополнительно в питании будут использованы: свежие овощи, фрукты, кондитерские изделия (печенья, вафли), мучные изделия.

Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов (на 100 г. продукта)

Продукты	Б.	Ж.	У.	ккал.
Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	23
Огурцы свежие	0,7	0,1	1,9	11
Бананы	1,5	0,1	21	89
Груши	0,4	0,3	9,5	42
Яблоки	0,4	0,4	9,8	45
Апельсины	0,9	0,2	8,1	40
Мандарины	0,8	0,3	8,1	40
Печенье сахарное	7,5	11,8	74,4	436
Печенье сдобное	10,4	5,2	78,6	458
Вафли	3,2	2,8	80,1	350

Заведующая столовой *Кузнецова Н.Ф.* /Кузнецова Н.Ф./