

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА СОЧИ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 10 ЛЕТ
на осенне-зимней период
(разработано Автономной некоммерческой организацией «Стандарты социального питания»)**

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I			
1 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	50,00	51,02	50,00																	
				0,56	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	120	1,20			
№413 СОСИСКА ОТВАРНАЯ	60,00																			
СОСИСКА		61,22	60,00	5,50	11,95	0,80	133,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,50	79,50	10,00	0,90	1035,0	1,35			
№ 332 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	145/5																			
Макаронные изделия		50,80	50,80																	
Масло сливочное		5,00	5,00																	
Соль		2,50	2,50																	
				5,30	4,84	34,89	207,40	0,09	0,00	0,05	2,00	21,16	46,74	8,68	0,90	364,0	0,75			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,00	200,00	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,60	0,0	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	56,30	56,30	56,30	4,30	0,45	27,70	132,30	0,05	0,00	0,00	0,22	8,44	27,43	5,91	0,46	506,4	1,27			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50,00	50,00	50,00	4	11,3	12,30	162,50	0,04	0,00	4,500	1,57	13,05	40,50	9,00	0,94	325,0	1,620			
Итого за день:				20,36	28,64	95,79	723,20	0,23	16,50	4,55	4,54	81,15	221,17	51,59	4,25	2350	6,19			

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
				белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
2 День	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	80,00	81,60	80,00																
№374 ФИЛЕ МИНТАЯ				0,89	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72	192	1,92		
ТУШЕН С ОВОЩАМИ	60/40																		
ФИЛЕ МИНТАЯ		78,32	74,40																
МАССА ТУШЕНОЙ РЫБЫ			60,00																
ВОДА		15,00	15,00																
МОРКОВЬ		21,30	17,04																
ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,20	3,20																
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		8,57	7,20																
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		4,00	4,00																
МАССА ТУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ			40,00																
СОЛЬ		0,70	0,70																
САХАР		1,60	1,60																
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,12	0,12																
ПРИПРАВА		0,10	0,10																
				16,60	8,91	8,17	178,70	0,15	6,51	13,03	2,37	68,03	268,69	72,59	1,34	1227,8	51,67		
№518 КАРТОФЕЛЬ																			
ОТВАРНОЙ	160,00																		
КАРТОФЕЛЬ		213,30	160,00																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,60	5,60																
СОЛЬ		1,60	1,60																
				3,03	4,93	24,49	159,27	0,18	30,00	0,08	0,20	20,23	88,94	34,80	1,40	544,2	7,50		

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕН.

утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
				белки	жиры	углевод			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
3 день	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№366 ЗАПЕКАНКА																		
ИЗ ТВОРОГА	140/15																	
ТВОРОГ		132,13	130,38															
КРУПА МАННАЯ		9,28	9,28															
САХАР		9,28	9,28															
ЯЙЦА		3,68	3,68															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,60	5,60															
СУХАРИ ПАНИРОВОЧН		5,60	5,60															
СМЕТАНА		5,60	5,60															
МАССА ГОТОВОЙ ЗАПЕКАНКИ			140,00															
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		15,00	15,00															
СОЛЬ		0,40	0,40															
№685 ЧАЙ С САХАРОМ	200,00			21,60	31,60	31,60		500,30	0,10	0,90	11,10	1,26	254,50	341,10	40,30	1,10	1138,1	4,00
ЧАЙ		1,00	1,00															
САХАР		15,00	15,00															
ВОДА		200,00	200,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8,00	8,00	8,00	0,20	0,05	15,01		56,85	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	0,0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29,60	29,60	29,60	0,05	5,70	0,08		59,84	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	0,0	0,00
				2,02	0,21	13,10		62,50	0,02	0,00	0,00	0,26	3,20	10,40	2,24	0,18	192,0	0,48
Итого за день:				23,87	37,56	59,79		679,49	0,12	1,00	11,20	1,62	264,15	361,64	46,98	2,17	1330	4,48

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)				тичека я ценнос	Витамины					Минеральные вещества						
				белки	жиры	углев			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I		
4 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	40,00	40,80	40,00																	
№499 КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ				0,56	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	120	1,20			
ФИЛЕ КУРИНОЕ	80,00																			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		59,20	59,20																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		3,20	3,20																	
ВОДА		14,40	14,40																	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		18,00	18,00																	
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА		8,00	8,00																	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ			100,60																	
СОЛЬ		4,00	4,00																	
МАССА ЖАРЕННЫХ КОТЛЕТ		1,00	1,00																	
			80,00																	
№520 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150,00			13,65	11,65	12,42	210,94	0,10	1,18	17,76	1,44	17,06	123,82	19,08	1,47	1543,4	2,19			
КАРТОФЕЛЬ																				
МОЛОКО		171,10	128,30																	
		23,70	22,50																	
СОЛЬ																				
		1,00	1,00																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ																				
		5,25	5,25																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,00			3,22	5,56	22,01	154,96	0,16	25,95	0,08	0,20	44,14	96,41	32,90	1,21	577,7	7,99			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24,40	200,00	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,60	0,0	0,00			
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	135,00	24,40	24,40	1,85	0,20	12,00	57,34	0,02	0,00	0,00	0,26	3,20	10,40	2,24	0,18	192,0	0,48			
		135,00	135,00	0,54	0,54	13,20	63,50	0,04	13,50	0,00	0,27	13,50	14,85	12,15	2,97	235,5	3,14			

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
				белки	жиры	углев			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I				
5 день	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	60,00	61,20	60,00																			
№437 ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50			0,56	0,10	1,90		12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	120	1,20				
ГОВЯДИНА П/Ф		79,00	79,00																			
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		11,90	10,00																			
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		4,80	4,80																			
ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,20	3,20																			
МУКА		3,00	3,00																			
СОЛЬ		1,00	1,00																			
№297 КАША ГРЕЧНЕВАЯ				16,00	15,00	4,00		208,00	0,00	2,00	10,00	0,50	8,00	11,00	4,00	2,30	2051,0	3,00				
РАССЫПЧАТАЯ	150/5																					
КРУПА ГРЕЧКА		71,00	71,00																			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00																			
СОЛЬ		1,00	1,00																			
№686 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207,00			7,91	6,19	38,91		247,11	0,08	0,00	0,05	1,35	16,80	188,25	125,44	4,23	1255,3	2,50				
ЧАЙ		1,00	1,00																			
САХАР		15,00	15,00																			
ВОДА		200,00	200,00																			

Итого за день:

утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г.

Ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
				Белки	жиры	углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	i		
6 день	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
№97 СЫР ПОРЦИЯМИ	20,00	20,80	20,00	5,80	7,40	0,00		91,00	0,01	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25	600,0	0,00		
№ 340 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	130/5																			
ЯЙЦА		99,00	99,00																	
МОЛОКО		37,10	37,10																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00																	
МАССА ГОТОВОГО ОМЛЕТА			130,00																	
СОЛЬ		1,00	1,00																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00																	
ГОРОШЕК КОНСЕР.	15,00	23,08	15,00	14,67	19,05	2,69	240,48	0,09	0,52	0,34	0,70	110,88	242,42	18,62	2,72	3115,2	45,37			
№693 КАКАО С МОЛОКОМ				0,46	0,03	0,98	6,00	0,02	1,50	0,00	0,03	3,00	9,30	3,15	0,11	50,0	0,10			
КАКАО	200,00																			
САХАР		4,00	4,00																	
МОЛОКО		20,00	20,00																	
ВОДА		100,00	100,00																	
				3,77	3,80	25,07	145,36	0,04	1,30	0,03	0,01	125,52	116,20	31,00	1,00	500,0	7,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42,20	42,20	42,20	3,20	0,34	20,70	99,20	0,04	0,00	0,00	0,24	7,54	24,51	5,28	0,41	452,4	1,13			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8,00	8,00	8,00	0,05	5,70	0,08	59,84	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	0,0	0,00			
Итого за день:				27,95	36,32	49,52	641,88	0,20	3,50	65,47	1,21	468,14	519,33	66,8	4,51	4718	53,60			

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
				белки	жиры	углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I		
7 день	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
КУКУРУЗА КОНСЕР.	30,00	50,00	30,00	1,01	0,42	0,83		36,05	0,13	118,60	0,02	0,41	11,90	105,70	36,05	1,26	0,60	4,90		
№463 ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ																				
ПАРОВЫЕ 60/30	60,00																			
ГОВЯДИНА ФАРШ		45,60	45,60																	
ВОДА		6,70	6,70																	
КРУПА РИС		6,00	6,00																	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		7,14	6,00																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,00	3,00																	
СОУС ТОМАТНЫЙ №587			30,00																	
СОЛЬ		0,80	0,80																	
№587 СОУС ТОМАТНЫЙ	30,00																			
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА			27,00																	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		0,71	0,60																	
МОРКОВЬ		2,25	1,80																	
СОЛЬ		0,50	0,50																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,80	1,80																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		1,35	1,35																	
ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,00	3,00																	
САХАР		0,30	0,30																	
№332 МАКАРОНЫ				9,46	9,69	6,85		152,91	0,04	2,10	0,27	0,42	9,65	18,87		6,63	0,26	1318,6	1,82	
ОТВАРНЫЕ	175/5																			

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						
				белки	жиры	углевод			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
8 день	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№ 71 ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ/ОГУРЦЫ)	80,00	81,60	80,00															
№374 ФИЛЕ МИНТАЯ				0,89	0,16	3,04		19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72	192	1,92
ТУШЕН С ОВОЩАМИ	60/40																	
ФИЛЕ МИНТАЯ		78,32	74,40															
МАССА ТУШЕНОЙ РЫБЫ			60,00															
ВОДА		15,00	15,00															
МОРКОВЬ		21,30	17,04															
ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,20	3,20															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		8,57	7,20															
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		4,00	4,00															
МАССА ТУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ			40,00															
СОЛЬ		0,70	0,70															
САХАР		1,60	1,60															
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,12	0,12															
ПРИПРАВА		0,10	0,10															
№518 КАРТОФЕЛЬ				16,60	8,91	8,17		178,70	0,15	6,51	13,03	2,37	68,03	268,69	72,59	1,34	1227,8	51,67
ОТВАРНОЙ	160,00																	
КАРТОФЕЛЬ		213,30	160,00															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,60	5,60															
СОЛЬ		1,60	1,60															
ЗЕЛЕНЬ		3,06	3,00															
				3,03	4,93	24,49		159,27	0,18	30,00	0,08	0,20	20,23	88,94	34,80	1,40	544,2	7,50

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I	
9 день																		
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	80,00	81,60	80,00															
№451 КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80,00			0,89	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72	192	1,92	
ГОВЯДИНА ФАРШ		59,20	59,20															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		14,40	14,40															
ВОДА		13,50	13,50															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		5,95	5,00															
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		3,40	3,40															
СУХАРИ ПАНИРОВОЧН		8,00	8,00															
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА			100,00															
СОЛЬ		1,00	1,00															
№512 РИС ОТВАРНОЙ				13,25	12,36	12,88	217,14	0,07	0,50	0,00	2,40	14,27	23,68	6,92	0,52	1738,5	2,39	
С ОВОЩАМИ 125/25	125/25																	
КРУПА РИС		44,60	44,60															
ВОДА		177,00	177,00															
СОЛЬ		3,00	3,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		14,88	12,50															
МОРКОВЬ		34,58	27,50															
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		6,25	6,25															
				3,59	6,55	34,33	213,74	0,06	2,88	1,62	2,00	30,17	89,54	32,06	0,82	1034,0	2,56	

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Тягеска я ценнос	Витамины				Минеральные вещества						
				белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
10 День	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
№43 САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80,00																	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАН		79,00	63,20															
МОРКОВЬ		10,00	8,00															
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ		0,24	0,24															
САХАР		4,00	4,00															
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		2,50	2,50															
СОЛЬ		0,66	0,66															
№491 ЧАХОХБИЛИ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	50/75			1,00	4,00	8,00	71,00	0,01	29,00	1,00	1,16	37,00	24,00	13,00	1,00	421,0	1,00	
ФИЛЕ КУРИНОЕ		68,50	68,50															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
МАССА ГОТОВОГО ФИЛЕ			50,00															
МОРКОВЬ		41,25	30,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		35,71	30,00															
ТОМАТНАЯ ПАСТА		5,60	5,60															
ЧЕСНОК		1,92	1,50															
СОЛЬ		2,60	2,60															
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		2,00	2,00															
МУКА		1,00	1,00															
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ		0,15	0,15															
ЗЕЛЕНЬ		5,10	5,00															

Итого за день:

Таблица

Выполнения норм питания детей в соответствии СанПин 2.4.5.2409-08

7-10 лет 2019-2020 учебный год

Наименование продуктов	Нормы на одного ребёнка в День (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости
1	2	3	4
Хлеб ржаной (ржано-пшенич.)	16-20	12,3	20
Хлеб пшеничный	30-37,5	35,86	37,5
Мука пшеничная	3-3,75	0,54	3,75
Крупы, бобовые	9-11,25	13	11,25
Макаронные изделия	3-3,75	11	7,25
Картофель	37,6-47	57,6	57,6
Овощи свежие, зелень	56-70	70	70
Фрукты (плоды) свежие	37-46,25	64	48
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3-3,75	-	1,65
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	60	60
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	14-17,5	18	17,62
Птица I категории потрошенные (куры I кат. II/II)	7-8,75	12	12
Рыба-филе	11,6-14,5	14,8	14,8
Колбасные изделия	2,94-3,68	6	6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60-75	25	37,5
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	30-37,5	-	-
Творог (массовая доля жира не более 9%)	10-12,5	13	13
Сыр	1,96-2,45	2	2

Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2-5	0,6	0,6
Масло сливочное	6-7,5	8	8
Масло растительное	3-3,75	3,1	3,1
Яйцо	8-10	10	10
Сахар	8-10	9,68	9,68
Кондитерские изделия	2-2,5	5	5
Чай	0,08-0,1	0,4	0,4
Какао	0,24-0,3	0,4	0,4
Дрожжи хлебопекарные	0,2-0,25	-	-
Соль	1-1,25	2	2

В период окончания сезона свежих овощей бюджет производится замена сезонных овощей на тушеные, запеченные, отварные, припущенные, консервированные с соблюдением натуральных норм по овощам в соответствии с Сан Пин 2.4.5.2409-08

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Министерство экономического развития и торговли РФ- М.: Изд-во «Хлебпродинформ», 2004.- 639с. Под ред. В.Т.Лапиной.
2. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «Делта принт» 2008.- 275с
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Делта плюс, 2015-544с.

И.О. исполнительного директора АНО «ССП»

Д.В.Уральский

СОГЛАСОВАНО:



Начальник ГО управления Роспотребнадзора По Краснодарского края в городе-курорте Сочи «<u>14</u>» <u>ноября</u> 2019г. В.Г. Оробей М.П.		Директор _____ (наименование образовательного учреждения) (Подпись) _____ (Ф.И.О.) М.П.
---	--	--