СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО управления Роспотребнадзора
По Краснодарскому краю в городе-курорте Сочи

_____ В.Г.Оробей
«14» 12 2016г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления по образованию и науке
администрации города Сочи

_____О.Н.Медведева
«___» _____2016 г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА СОЧИ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 10 ЛЕТ
(на 2016-2017 учебный год ОСЕНЬ -ЗИМА)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1 день	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№101 ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	80,00	1,52	4,12	6,16	69,20	122,40	5,60	736,00	2,50	32,80	29,60	12,00	0,56	400	2,40
(КОНСЕРВИРОВАННАЯ)															
№413 СОСИСКА ОТВАРНАЯ	60,00	4,80	12,00	0,24	103,00	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	150.00	5,10	5,00	19,00	135,00	0,09	0,00	0,05	2,00	21,16	46,74	8,68	0,90	364,0	0,75
№685 ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном	200/7	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	1,10	0,00	0,00	16,00	8,24	6,00	0,87	0,0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29,00	2,30	0,29	18,00	68,15	0,05	0,00	0,00	0,22	8,44	27,43	5,91	0,46	506,4	1,27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕН	18,40	1,25	0,24	7,32	36,90	0,04	0,00	0,00	0,28	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60,00	3,72	4,16	20,64	165,70	0,04	0,00	4,50	1,57	13,05	40,50	9,00	0,94	325,0	1,620
Итого за день:		18,89	25,81	84,96	633,95	122,62	6,70	740,55	6,77	118,35	263,41	61,39	5,41	2950	8,39

Меню составленно согласносборника технических нормативов-"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьник
Утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Пояснительная записка: нормы взяты по новому СанПин и все основные продукты и витамины с энергетической ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
2 день															
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35,00	0,68	0,18	5,40	22,40	0,13	118,60	0,02	0,41	11,90	105,70	36,05	1,26	0,60	4,90
№451 КОТЛЕТА ИЗ															
ГОВЯДИНЫ	80,00	11,60	8,64	7,28	153,60	0,07	0,50	0,00	2,40	14,27	23,68	6,92	0,52	1738,5	2,39
№512 РИС ПРИПУЩЕН															
С ОВОЩАМИ 125/25	150,00	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
№705 НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,00	0,40	0,00	23,89	96,65	0,01	0,40	0,00	0,14	44,70	15,40	6,00	1,25	40,0	0,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45,30	3,21	0,34	16,00	100,44	0,05	0,00	0,00	0,22	8,44	27,43	5,91	0,46	506,4	1,27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕН	45,00	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,00	0,28	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00
Итого за день:		20,84	15,97	94,86	627,03	0,36	122,38	1,64	5,45	118,88	293,15	96,74	5,09	3640	12,92

Меню составленно согласносборника технических нормативов-"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Пояснительная записка: нормы взяты по новому СанПин и все основные продукты и витамины с энергетической ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
3 день	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50,00	0,40	0,05	0,85	6,50	0,06	0,00	0,00	0,02	5,10	45,15	15,60	0,56	270,0	0,30
№374 ФИЛЕ МИНТАЯ															
ТУШЕН С ОВОЩАМИ	160,00	12,96	2,90	4,60	123,50	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	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
№685 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	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	50,9	4,02	0,40	28,00	119,60	0,05	0,00	0,00	0,22	8,44	27,43	5,91	0,46	506,4	1,27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧ.	47,00	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,00	0,28	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00
.															
Итого за день:		21,97	8,59	80,91	505,92	0,48	36,61	13,11	3,09	116,45	469,85	143,10	5,41	2868	61,74

Меню составленно согласносборника технических нормативов-"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Пояснительная записка: нормы взяты по новому СанПин и все основные продукты и витамины с энергетической ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	i
4 день	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№97 СЫР ПОРЦИЯМИ	10,00	2,32	2,95	0,00	36,40	0,01	0,24	0,06	0,05	150,00	81,00	7,50	0,17	600,0	0,00
МАСЛО СЛИВОЧН	10,00	0,08	7,20	0,13	66,10	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	0,0	0,00
№ 340 ОМЛЕТ НАТУРАЛ	130,00	13,39	17,69	2,08	223,32	0,08	0,48	0,32	0,65	103,39	225,40	17,32	2,54	3455,8	42,20
№693 КАКАО С															
МОЛОКОМ	200,00	2,04	3,20	25,07	122,30	0,04	1,30	0,03	0,01	125,52	116,20	31,00	1,00	500,0	7,00
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	133,00	0,50	0,53	13,03	62,51	0,06	15,00	0,00	0,22	12,00	42,00	63,00	0,90	300,0	6,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,30	3,06	0,30	19,80	94,70	0,04	0,00	0,00	0,24	7,54	24,51	5,28	0,41	452,4	1,13
Итого за день		21,39	31,87	60,11	605,33	0,23	17,02	0,51	1,27	399,65	491,01	124,1	5,04	5308	56,33

Меню составленно согласносборника технических нормативов-"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания ш
Утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Пояснительная записка: нормы взяты по новому СанПин и все основные продукты и витамины с энергетической ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тическая ценнос	Витамины				Минеральные вещества					
		белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
5 день	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№50 САЛАТ ИЗ															
СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60,00	0,77	2,55	5,11	45,87	0,01	5,12	0,01	1,16	19,69	22,17	11,31	0,72	205,5	1,54
№490 ФИЛЕ КУРИНОЕ ТУШЕН С ОВОЩАМИ И СОУСОМ	150,00	13,25	16,51	8,46	201,00	0,13	6,57	24,22	0,58	52,33	171,41	36,86	1,80	1883,1	6,35
№297 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,00	4,50	5,10	21,90	151,50	0,13	6,57	24,22	0,58	52,33	171,41	36,86	1,80	1883,1	6,35
№648 ВИТАМИН НАПИТОК КИСИЛЕК	200,00	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	10,00	0,05	6,50	0,40	0,00	0,00	0,06	16,4	0,20
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	120,00	0,48	0,48	11,70	56,40	0,05	25,91	0,05	0,26	25,12	17,27	14,13	3,45	235,5	3,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,20	4,20	0,45	20,60	130,00	0,06	0,00	0,00	0,29	11,20	36,50	7,80	0,60	550,0	1,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕН	28,00	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,00	0,28	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00
Итого за день:		22,43	22,54	87,73	660,57	0,98	54,17	48,55	9,37	141,38	396,59	95,65	7,71	4568	17,34

Меню составленно согласносборника технических нормативов-"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Пояснительная записка: нормы взяты по новому СанПин и все основные продукты и витамины с энергетической ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
6 день	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№437 ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,70	15,90	3,10	218,00	0,00	2,00	10,00	0,50	8,00	11,00	4,00	2,30	2051,0	3,00
№520 ПЮРЕ															
КАРТОФЕЛЬНОЕ	150,00	3,10	5,40	20,30	141,00	0,16	25,95	0,08	0,20	44,14	96,41	32,90	1,21	577,7	7,99
№685 ЧАЙ С САХАРОМ	200,00	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	0,0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	1,37	0,14	8,75	42,84	0,02	0,00	0,00	0,24	3,60	11,70	2,52	0,20	216,0	0,54
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕН.	25,00	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,00	0,40	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00
Итого за день:		21,73	21,80	55,11	502,04	0,22	28,05	10,08	1,34	70,39	158,75	53,62	5,36	3165	12,53

Меню составленно согласносборника технических нормативов-"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Пояснительная записка: нормы взяты по новому СанПин и все основные продукты и витамины с энергетической ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност	Витамины				Минеральные вещества					
		белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
7 день	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№43 САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ	60,00	1,00	3,00	6,00	53,00	0,02	28,84	0,73	0,24	36,92	24,49	13,30	0,47	421,4	3,56
Кукуруза консервированная	10,00	0,19	0,05	1,50	6,40	0,04	33,90	0,01	0,12	3,40	30,20	10,30	0,35	0,17	1,40
№463 ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/30	7,50	7,10	3,50	109,00	0,04	2,10	0,27	0,42	9,65	18,87	6,63	0,26	1318,6	1,82
№332 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,10	5,00	19,00	135,00	0,09	0,00	0,05	2,00	21,16	46,74	8,68	0,90	364,0	0,75
СОК ФРУКТОВЫЙ	180,00	1,00	0,20	23,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,60	0,0	0,00
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	146,00	0,58	0,58	14,30	68,60	0,06	15,00	0,00	0,22	12,00	42,00	63,00	0,90	300,0	6,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕН	48,50	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,00	0,28	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00
Итого за день:		15,73	13,19	69,46	451,20	0,29	55,00	0,33	3,24	69,61	183,21	106,41	3,79	2303	11,0

Меню составленно согласно сборника технических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Пояснительная записка: нормы взяты по новому СанПин и все основные продукты и витамины с энергетической ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
8 день	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№366 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/25	26,60	13,60	24,20	332,00	0,12	1,00	14,74	1,44	299,57	396,02	47,07	1,29	1138,1	4,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10,00	0,08	7,20	0,13	66,10	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	0,0	0,00
№685 ЧАЙ С САХАРОМ	200,00	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	0,0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45,00	1,22	0,13	7,78	38,08	0,02	0,00	0,00	0,26	3,20	10,40	2,24	0,18	192,0	0,48
Итого за день:		28,10	21,03	47,11	496,18	0,14	1,10	14,84	1,80	309,22	416,56	53,75	2,36	1330	4,48

Меню составленно согласносборника технических нормативов-"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников"
Утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Пояснительная записка: нормы взяты по новому СанПин и все основные продукты и витамины с энергетической ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	II
9 день	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№43 САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	60/10	1,27	3,08	4,79	52,00	0,02	28,84	0,73	0,24	36,92	24,49	13,30	0,47	421,4	3,56
№443 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/100	16,53	14,16	24,36	295,29	0,08	1,00	0,72	2,66	12,34	59,63	21,10	0,47	2518,8	3,24
№685 ЧАЙ С САХАРОМ	200,00	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	0,0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,40	3,21	0,34	14,00	100,44	0,05	0,00	0,00	0,22	8,44	27,43	5,91	0,46	506,4	1,27
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	109,00	0,44	0,44	10,70	51,23	0,06	15,00	0,00	0,22	12,00	42,00	63,00	0,90	300,0	6,00
Итого за день:		21,65	18,12	68,85	558,96	0,21	44,94	1,45	3,34	74,95	161,79	107,71	3,17	3747	14,07

Меню составленно согласносборника технических нормативов-"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьнико
Утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Пояснительная записка: нормы взяты по новому СанПин и все основные продукты и витамины с энергетической ценностью проходят по нормам.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тическая ценнос	Витамины				Минеральные вещества					
		белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
10 день	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№337 ЯЙЦО ОТВАРН	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	76,80	4,80	1,00	1320,0	16,00
№99 КОЛБАСА															
ЗАКАЗНАЯ	15,00	2,58	5,10	0,06	55,80	0,02	0,00	0,00	0,07	4,50	32,10	3,30	0,45	330,0	0,45
МАСЛО СЛИВОЧН	10,00	0,08	7,20	0,13	66,10	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	0,0	0,00
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИР.	35,00	0,28	0,04	0,60	4,55	0,06	0,00	0,00	0,02	5,10	45,15	15,60	0,56	270,0	0,30
№97 СЫР ПОРЦИЯМИ	15,00	3,48	4,40	0,00	54,00	0,01	0,24	0,06	0,05	150,00	81,00	7,50	0,17	600,0	0,00
№224 РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150,00	3,35	11,45	17,25	186,62	0,13	33,99	2,57	3,57	57,96	87,84	38,55	1,34	702,0	7,38
№693 КАКАО С МОЛОКОМ	200,00	2,04	3,20	25,07	122,30	0,04	1,30	0,03	0,01	125,52	116,20	31,00	1,00	500,0	7,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36,80	2,79	0,29	18,10	86,48	0,04	0,00	0,00	0,23	7,90	25,68	5,53	0,43	474,0	1,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧН	33,54	2,30	0,43	13,30	40,20	0,04	0,00	0,00	0,28	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00
Итого за день:		22,00	36,71	74,81	679,05	0,37	35,53	2,86	4,53	383,58	498,07	116,12	5,75	4516	33,32

Меню составленно согласносборника технических нормативов-"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Утвержденного ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г

Пояснительная записка: нормы взяты по новому СанПин и все основные продукты и витамины с энергетической ценностью проходят по нормам.

Таблица

выполнения норм питания детей в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08

завтрак 7-10 лет (осень-зима 2016)

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-пшеничный)	16-20	24	24
Хлеб пшеничный	30-37,5	36	36
Мука пшеничная	3-3,75	0,84	3,75
Крупы, бобовые	9-11,25	13	13
Макаронные изделия	3-3,75	8	5,2
Картофель	37,6-47	50	50
Овощи свежие, зелень	56-70	73	73
Фрукты (плоды) свежие	37-46,25	50	50
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3-3,75	3,3	3,3
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	50	50
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	14-17,5	20	17,5
Цыплята 1 кат. потрошенные (куры 1 кат. п/п)	7-8,75	10,6	10,6

Рыба-филе	11,6-14,5	13,3	14,5
Колбасные изделия	2,94-3,68	6,2	6,2
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60-75	30	40
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	30-37,5	-	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	10-12,5	12	12
Сыр	1,96-2,45	2,6	2,6
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,3-2,5	1,5	1,5
Масло сливочное	6-7,5	7,6	7,6
Масло растительное	3-3,75	4,3	4,3
Яйца куриные диетические	8-10	11,9	11,9
Сахар	8-10	13	13
Кондитерские изделия	2-2,5	5	5
Чай	0,08-0,1	0,4	0,4
Какао	0,24-0,3	0,6	0,6
Дрожжи хлебопекарные	0,2-0,25	-	-
Соль пищевая поваренная	1-1,25	1,5	1,5

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Министерство экономического развития и торговли РФ- М.: Изд-во «Хлебпродинформ». 2004 - 639с.
2. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «ДеЛи принт». 2008 - 275с.

Меню составлено АНО «Стандарты социального питания» в соответствии с Сан ПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» с учетом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

В период окончания сезона свежих овощей будет производиться замена сезонных овощей на тущеные, запеченые, отварные, припущенные, консервированные с соблюдением натуральных норм по овощам в соответствии с Сан ПиН 2.4.5.2409-08.

И.О. исполнительного директора АНО «Стандарты социального питания» Л.Е. Луговая