СООТВЕТСТВУЕТ
государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

Заместитель главного государственного санитарного врача по Кстовскому, Большемурашкинскому, Бутурлинскому, Дальнеконстантиновскому, Перевозскому районам

«21» 08 2020 г.

М.В. Чиканина

Сухачева А.А. Марунина

«Утверждаю»
Директор МУП «Комбинат питания»
Кстовского района
Т.П.Захарова
«27» 08 2020 г.

Примерное 10- дневное цикличное меню для учащихся 7-10 лет (завтрак, обед, полдник) на 2020-2021 учебный год.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первый день													
	Завтрак													
332	Макароны отварные с сыром	200/15	6,8	10,2	47,6	254,6	0,1	0,1			140,0	34,6	10,3	0,7
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	-	-	35,6	145,6	3,0	0,5	0,2		12,0	4,0	2,5	0,3
3	Бутерброд с колбасой	20/30	7,3	8,5	11,0	132,4		0,1			184,0		17,0	10,2
	Итого:		**14,1**	**18,7**	**94,2**	**532,6**	**3,1**	**0,8**	**0,2**	**0,0**	**336,0**	**38,6**	**29,8**	**11,2**
	Обед													
133	Суп картофельный с рыбными консервами	250/ 25	6,9	8,4	20,5	185,3		8,2			43,0		40,0	1,1
269	Биточки особые	75/5	8,6	9,1	7,1	142,7	0,2	-		0,3	15,0		15,0	0,8
511	Рис отварной	150	3,6	9,0	45,7	244,5		1,7	3,2		15,0	53,8	27,0	0,6
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126,0	0,2	0,7		0,4	62,0	22,3	16,0	3,4

	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	54,3		-			10,5		14,1	17,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0	
	Итого:		**24,6**	**27,2**	**125,9**	**811,3**	**0,4**	**10,6**	**3,2**	**0,7**	**158,5**	**76,1**	**129,6**	**30,9**	
	Полдник														
	Хлебо-булочные изделия промышленного производства в ассортименте	1 шт	7,1	4,9	20,9	135,6	0,1		0,1	0,1	0,3	0,1	1,0	0,3	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/7	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2	
	Итого:		**9,6**	**8,5**	**49,6**	**287,6**	**0,1**	**1,3**	**0,1**	**0,1**	**157,3**	**0,1**	**18,5**	**0,5**	
	Итого за день		**48,3**	**54,4**	**269,7**	**1631,5**	**3,6**	**12,7**	**3,5**	**0,8**	**651,8**	**114,8**	**177,9**	**42,5**	
	Второй день														
	Завтрак														
302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/15	5,3	14,1	52,7	374,1	0,2	-	0,1		26,0	0,1	39,0	1,1	
11*	Гамбургер с сосиской	80	6,0	5,2	51,6	115,0		0,6			24,5		17,5	1,1	
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		0,2	0,2		12,0		17,5	8,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0	
	Итого:		**13,9**	**19,7**	**130,1**	**605,6**	**0,2**	**0,8**	**0,3**	**0,0**	**75,5**	**0,1**	**91,5**	**18,2**	
	Обед														
94*	Рассольник Ленинградский с мясом	250/12,5	6,1	3,3	17,6	111,0	0,1	11,1			48,3	0,4	37,5	1,5	
478	Запеканка картофельная с мясом	150	15,0	14,7	34,6	297,0	0,1	7,2	0,5		27,0	57,4	36,0	2,6	
	Огурец св/консервир промышленного производства	30	0,8		1,8	3,9	0,1	5,0		0,3	12,0		7,0	0,3	
631	Компот из св. яблок	200	0,2	-	35,8	142,0		5,4			12,0		4,0	0,8	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	54,3		-			10,5		14,1	17,0	

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0	
	Итого:		**26,4**	**18,7**	**110,8**	**666,7**	**0,3**	**28,7**	**0,5**	**0,3**	**122,8**	**57,8**	**116,1**	**30,2**	
	Полдник														
	Хлебо-булочные изделия промышленного производства в ассортименте	1 шт	7,1	4,9	20,9	135,6	0,1		0,1	0,1	0,3	0,1	1,0	0,3	
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2	
	Итого:		**9,6**	**8,5**	**49,6**	**287,6**	**0,1**	**1,3**	**0,1**	**0,1**	**157,3**	**0,1**	**18,5**	**0,5**	
	Итого за день:		**49,8**	**46,9**	**290,5**	**1559,9**	**0,6**	**30,8**	**0,9**	**0,4**	**355,6**	**58,0**	**226,1**	**48,8**	
	Третий день														
	Завтрак														
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/20	27,8	18,0	48,6	317,6	0,2	0,7		0,1	231,4	0,1	41,8	0,8	
690	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0		0,4	0,3		34,0	0,3	-	-	
	Кондитерские изделия промышленного производства	1 шт	1,8	4,9	20,9	135,6		0,1				0,2			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0	
	Итого:		**34,5**	**26,9**	**109,0**	**663,7**	**0,2**	**1,2**	**0,3**	**0,1**	**278,4**	**0,6**	**59,3**	**8,8**	
	Обед														
140	Суп макаронный с курицей	250/12,5	4,2	4,7	24,6	146,0		31,4	0,1		62,1	0,3	31,2	1,7	
496	Котлеты из куриной грудки панированные жаренные (наггетсы)	75/5	7,1	8,1	27,9	145,3					15,4		7,8	4,3	
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5		5,6		0,2	40,0		30,0	1,0	

	Капуста квашеная промышленного производства	60	0,8	5,0	1,8	55,3		13,5			51,0		16,0	30,0	
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0		5,0			12,0		7,0	0,3	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	54,3		-			10,5		14,1	17,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0	
	Итого:		**20,2**	**25,3**	**128,6**	**746,9**	**0,0**	**55,5**	**0,1**	**0,2**	**204,0**	**0,3**	**123,6**	**62,3**	
	Полдник														
	Вафли / печенье промышленного производства в ассортименте	1 шт	7,6	8,8	25,6	196,0	0,1	0,4	0,1		4,0		0,2	0,3	
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1,4		21,0	108,0	4,0	14,0	8,0	0,6			0,1	0,2	
	Итого:		**9,0**	**8,8**	**46,6**	**304,0**	**4,1**	**14,4**	**8,1**	**0,6**	**4,0**	**0,0**	**0,3**	**0,5**	
	Итого за день:		**63,7**	**61,0**	**284,2**	**1714,6**	**4,3**	**71,1**	**8,5**	**0,9**	**486,4**	**0,9**	**183,2**	**71,6**	
	Четвертый день														
	Завтрак														
269	Биточки особые	75/5	8,6	18,6	54,9	245,7	0,2	-		0,3	15,0		15,0	0,8	
332	Макароны отварные	150	5,3	8,9	54,6	220,5	0,1	-			12,0	0,1	8,0	0,8	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0		1,0		0,2	124,0		22,0	0,8	
3	Бутерброд с сыром	30/20	7,0	6,3	10,8	130,2		0,1			176,0		14,5	8,2	
	Итого:		**25,8**	**38,8**	**152,8**	**786,4**	**0,3**	**1,1**	**0,0**	**0,5**	**327,0**	**0,1**	**59,5**	**10,6**	
	Обед														
110	Борщ из св.капусты с мясом	250/12,5	5,9	5,9	13,1	129,0	0,1	10,8			61,3	0,2	34,5	1,8	
293*	Птица запеченная (курица)	84/5	18,4	11,0	14,6	198,0					40,3		20,3	11,1	

297	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,1	0,1	-			18,0		73,5	2,4
630	Компот из св.мор.ягод	200	0,3	-	27,7	110,0		5,4	0,1		12,0	0,1	4,0	0,8
	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,7	2,7	4,5	47,0		12,2			28,0		13,0	-
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	54,3		-			10,5		14,1	17,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		**34,1**	**25,4**	**102,8**	**747,9**	**0,2**	**28,4**	**0,1**	**0,0**	**183,1**	**0,3**	**176,9**	**41,1**
	Полдник													
	Хлебо-булочные изделия промышленного производства в ассортименте	1 шт	7,1	4,9	20,9	135,6	0,1		0,1	0,1	0,3	0,1	1,0	0,3
685	Чай с сахаром и лимоном	200/7	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2
	Итого:		**9,6**	**8,5**	**49,6**	**287,6**	**0,1**	**1,3**	**0,1**	**0,1**	**157,3**	**0,1**	**18,5**	**0,5**
	Итого за день		**69,4**	**72,7**	**305,2**	**1821,9**	**0,6**	**30,8**	**0,2**	**0,6**	**667,4**	**0,5**	**254,9**	**52,1**
	Пятый день													
	Завтрак													
265*	Плов	150	16,2	27,6	47,6	262,5	0,2	3,3		0,1	37,8		36,6	4,8
	Капуста квашеная промышленного производства	60	0,8	5,0	1,8	55,3		13,5			51,0		16,0	30,0
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		**21,9**	**36,6**	**88,9**	**528,3**	**0,2**	**18,1**	**0,0**	**0,1**	**258,8**	**0,0**	**87,6**	**43,0**
	Обед													
104*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/17,5	8,8	11,1	61,6	424,0		44,3			118,0		118,0	4,6

388	Котлеты рыбные	75/5	13,0	11,7	15,2	196,0					18,4		49,9	3,2
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5		5,6		0,2	40,0		30,0	1,0
	Капуста квашеная промышленного производства	60	0,8	5,0	1,8	55,3		13,5			51,0		16,0	30,0
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0		5,0			12,0		7,0	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	54,3		-			10,5		14,1	17,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		**30,7**	**35,3**	**152,9**	**1075,6**	**0,0**	**68,4**	**0,0**	**0,2**	**262,9**	**0,0**	**252,5**	**64,1**
	Полдник													
	Вафли / печенье промышленного производства в ассортименте	1 шт	7,6	8,8	25,6	196,0	0,1	0,4	0,1		4,0		0,2	0,3
	Кисло-молочный продукт (кефир, ряженка, йогурт, йогуртовый продукт) в ассортименте и индивидуальной упаковке	1 шт	6,3	12,3	24,6	146,3	0,2	0,7	0,3	0,1	120,0	0,1	14,0	0,1
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2
	Итого:		**16,4**	**24,7**	**78,9**	**494,3**	**0,3**	**2,4**	**0,4**	**0,1**	**281,0**	**0,1**	**31,7**	**0,6**
	Итого за день		**68,9**	**96,6**	**320,7**	**2098,2**	**0,5**	**88,9**	**0,4**	**0,4**	**802,7**	**0,1**	**371,8**	**107,6**
	Шестой день													
	Завтрак													
340	Омлет натуральный	110/5	11,0	18,4	1,7	243,0	0,2	-		0,3	57,0	0,1	11,6	2,2
104	Колбаса (сосиска) отварная	50	14,3	18,2	54,6	235,6		-	0,1		23,0	0,1	14,0	1,2
511	Рис отварной	100	3,6	9,0	45,6	244,5	0,1		1,0		15,0		27,0	0,6
690	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0		0,4	0,3		34,0	0,3	-	-

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		**37,4**	**58,6**	**177,1**	**1178,1**	**0,4**	**0,4**	**2,4**	**0,3**	**157,0**	**0,5**	**97,1**	**12,6**
	Обед													
139	Суп гороховый с мясом тушеным	250/ 12,5	8,3	7,7	22,3	194,5	0,1	14,1		0,3	0,1	0,1	-	57,0
269	Биточки особые	75/5	8,6	9,1	25,6	178,6	0,2	-		0,3	15,0		15,0	0,8
332	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0,1	-			12,0	0,1	8,0	0,8
	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,7	2,7	4,5	47,0		12,2			28,0		13,0	-
630	Компот из св.мор.ягод	200	0,3	-	27,2	110,0		5,4		0,1	12,0		4,0	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	54,3		-			10,5		14,1	17,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		**27,4**	**26,4**	**135,9**	**863,4**	**0,4**	**31,7**	**0,0**	**0,7**	**90,6**	**0,2**	**71,6**	**84,4**
	Полдник													
	Вафли / печенье промышленного производства в ассортименте	1 шт	7,1	8,8	25,6	196,0	0,1	0,4	0,1		4,0		0,2	0,3
685	Чай с сахаром и лимоном	200/7	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2
	Итого:		**9,6**	**12,4**	**54,3**	**348,0**	**0,1**	**1,7**	**0,1**	**0,0**	**161,0**	**0,0**	**17,7**	**0,5**
	Итого за день		**74,4**	**97,4**	**367,3**	**2389,5**	**0,9**	**33,8**	**2,5**	**1,0**	**408,6**	**0,7**	**186,4**	**97,5**
	Седьмой день													
	Завтрак													
302	Каша "Дружба"	200/15	5,3	14,1	57,0	240,0	0,1	-		0,2	28,0	0,1	42,0	1,4
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0		1,0		0,2	124,0		22,0	0,8

	Кисло-молочный продукт (кефир, ряженка, йогурт, йогуртовый продукт) в ассортименте и индивидуальной упаковке	1 шт	6,3	12,3	24,6	146,3	0,2	0,7	0,3	0,1	120,0	0,1	14,0	0,1
3	Бутерброд с колбасой п/к	20/30	7,3	8,5	11,0	132,4		0,1			184,0		17,0	10,2
	Итого		**23,8**	**39,9**	**125,1**	**708,7**	**0,3**	**1,8**	**0,3**	**0,5**	**456,0**	**0,2**	**95,0**	**12,5**
	Обед													
124	Щи из св.капусты с мясом	250/12,5	7,8	5,0	25,6	176,5	0,1	37,4		0,1	65,4	0,2	35,3	2,0
374	Рыба тушенная с овощами	100	14,6	5,1	12,6	254,0	0,1	3,9		0,2	33,6	0,1	26,0	0,7
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5		5,6		0,2	40,0		30,0	1,0
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126,0	0,1	-	0,1		62,0		16,0	3,4
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	54,3		-			10,5		14,1	17,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		**31,1**	**17,6**	**112,7**	**832,8**	**0,3**	**46,9**	**0,1**	**0,5**	**224,5**	**0,3**	**138,9**	**32,1**
	Полдник													
	Хлебо-булочные изделия промышленного производства в ассортименте	1 шт	7,6	4,9	20,9	135,6	0,1		0,1	0,1	0,3	0,1	1,0	0,3
	Сок фруктовый промышленного производства	1 шт	1,4		21,0	108,0	4,0	14,0	8,0	0,6			0,1	0,2
	Итого:		**9,0**	**4,9**	**41,9**	**243,6**	**4,1**	**14,0**	**8,1**	**0,7**	**0,3**	**0,1**	**1,1**	**0,5**
	Итого за день		**63,9**	**62,4**	**279,7**	**1785,1**	**4,7**	**62,7**	**8,5**	**1,7**	**680,8**	**0,6**	**235,0**	**45,1**
	Восьмой день													
	Завтрак													

293*	Птица запеченная (курица)	84/5	18,4	25,7	45,6	246,1					40,3		20,3	11,1
332	Макароны отварные	150	5,3	7,6	57,9	352,6	0,1	-			12,0	0,1	8,0	0,8
630	Компот из св.мор.ягод	200	0,3	-	27,2	110,0	0,2	5,4		0,1	12,0		4,0	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5	0,0	-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		**26,3**	**33,7**	**141,5**	**767,2**	**0,3**	**5,4**	**0,0**	**0,1**	**77,3**	**0,1**	**49,8**	**20,7**
	Обед													
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	206,3	117,2	28,6	1961,0		5,0			215,2		322,0	15,6
733	Оладьи с фруктовым джемом	150/14	3,1	4,2	48,7	94,6					15,4	0,1	7,8	4,3
631	Компот из св. яблок	200	0,2	-	35,8	142,0		5,4	0,1		12,0		4,0	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	54,3		-			10,5		14,1	17,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		**213,9**	**122,1**	**134,1**	**2310,4**	**0,0**	**10,4**	**0,1**	**0,0**	**266,1**	**0,1**	**365,4**	**45,7**
	Полдник													
	Вафли / печенье промышленного производства в ассортименте	1 шт	7,1	8,8	25,6	196,0	0,1	0,4	0,1		4,0		0,2	0,3
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2
	Итого:		**9,6**	**12,4**	**54,3**	**348,0**	**0,1**	**1,7**	**0,1**	**0,0**	**161,0**	**0,0**	**17,7**	**0,5**
	Итого за день		**249,8**	**168,2**	**329,9**	**3425,6**	**0,4**	**17,5**	**0,2**	**0,1**	**504,4**	**0,2**	**432,9**	**66,9**
	Девятый день													
	Завтрак													
499	Котлеты,биточки из куриного филе	75/5	16,9	18,4	45,7	321,4					26,0		26,0	1,2
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	41,6	163,5		5,6		0,2	40,0		30,0	1,0

690	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0		0,4	0,3		34,0	0,3	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		**25,0**	**29,2**	**126,8**	**695,4**	**0,0**	**6,0**	**0,3**	**0,2**	**113,0**	**0,3**	**73,5**	**10,2**
	Обед													
132	Суп макаронный с курицей	250/12,5	9,1	7,6	14,5	111,0	0,1	11,1			48,3	0,4	37,5	1,5
265*	Плов	150	16,2	8,9	28,4	262,5	0,2	3,3		0,1	37,8		36,6	4,8
	Капуста квашеная промышленного производства	60	0,8	5,0	2,7	124,3		13,5			51,0		16,0	30,0
630	Компот из св.мор.ягод	200	0,3	-	27,2	145,6		5,4		0,1	12,0		4,0	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	54,3		-			10,5		14,1	17,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0
	Итого:		**30,7**	**22,2**	**93,8**	**756,2**	**0,3**	**33,3**	**0,0**	**0,2**	**172,6**	**0,4**	**125,7**	**62,1**
	Полдник													
	Хлебо-булочные изделия промышленного производства в ассортименте	1 шт	7,6	4,9	20,9	135,6	0,1		0,1	0,1	0,3	0,1	1,0	0,3
685	Чай с сахаром и лимоном	200/7	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2
	Итого:		**10,1**	**8,5**	**49,6**	**287,6**	**0,1**	**1,3**	**0,1**	**0,1**	**157,3**	**0,1**	**18,5**	**0,5**
	Итого за день		**65,8**	**59,8**	**270,2**	**1739,2**	**0,4**	**40,6**	**0,4**	**0,5**	**442,9**	**0,8**	**217,7**	**72,7**
	Десятый день													
	Завтрак													
496	Котлеты из куриной грудки панированные жаренные (наггетсы)	75/5	18,4	16,5	45,3	175,6					15,4		7,8	4,3

511	Рис отварной	100	3,6	9,0	45,6	244,5	0,1		1,0		15,0		27,0	0,6	
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0	
	Итого:		**26,9**	**29,5**	**130,4**	**630,6**	**0,1**	**1,3**	**1,0**	**0,0**	**200,4**	**0,0**	**69,8**	**13,1**	
	Обед														
110	Борщ из свежей капусты с мясом	250/12,5	7,2	5,9	27,6	213,6	0,2	10,8			61,3		34,5	1,8	
436	Жаркое по-домашнему	150	13,4	7,4	17,6	258,9		6,9	0,3		24,0	0,4	33,0	2,1	
	Огурец св/консервир промышленного производства	30	0,8		1,8	3,9	0,1	5,0		0,3	12,0		7,0	0,3	
631	Компот из св. яблок	200	0,2	-	35,8	142,0		5,4	0,5		12,0		4,0	0,8	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	54,3		-			10,5		14,1	17,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	10,8	58,5		-			13,0		17,5	8,0	
	Итого:		**25,9**	**14,0**	**103,8**	**731,2**	**0,3**	**28,1**	**0,8**	**0,3**	**132,8**	**0,4**	**110,1**	**30,0**	
	Полдник														
	Вафли / печенье промышленного производства в ассортименте	1 шт	5,7	8,8	25,6	196,0	0,1	0,4	0,1		4,0		0,2	0,3	
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0		1,3			157,0		17,5	0,2	
	Итого:		**8,2**	**12,4**	**54,3**	**348,0**	**0,1**	**1,7**	**0,1**	**0,0**	**161,0**	**0,0**	**17,7**	**0,5**	
	Итого за день		**61,0**	**55,9**	**288,5**	**1709,8**	**0,5**	**31,1**	**1,9**	**0,3**	**494,2**	**0,4**	**197,6**	**43,5**	
	Средний химический состав:														
	Завтраки		**26,1**	**32,6**	**123,0**	**685,2**	**0,5**	**3,8**	**0,4**	**0,2**	**238,7**	**4,0**	**70,3**	**16,0**	
	Обеды		**34,2**	**28,5**	**122,2**	**954,2**	**0,2**	**34,2**	**0,5**	**0,3**	**181,8**	**13,6**	**161,0**	**48,3**	
	Полдник		**10,1**	**11,0**	**52,9**	**323,6**	**0,9**	**4,1**	**1,7**	**0,2**	**139,8**	**0,1**	**16,0**	**0,5**	
	Завтрак-Обед		**60,3**	**61,1**	**245,2**	**1639,4**	**0,7**	**38,0**	**0,9**	**0,5**	**420,5**	**17,6**	**231,3**	**64,3**	

	Завтрак-Обед-Полдник		**70,4**	**72,1**	**298,1**	**1963,0**	**1,6**	**42,1**	**2,6**	**0,7**	**560,3**	**17,7**	**247,3**	**64,8**

* - "Сборник рецетур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях," М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва, 2011

** - "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях,"М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва, 2012

К примерному 10-ти дневному цикличному меню (7-10 и 11-17 лет) на 2020- 2021 учебный год

Приложение № 1

Приложение 9 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся

N п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечание
1.	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы и др.)	-	реализуются, предварительно вымытые, поштучно в ассортименте, в том числе в упаковке из полимерных материалов
2.	Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная	до 500 мл	реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
3.	Чай, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком	200 мл	горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3 часов с момента приготовления на мармите
4.	Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки	до 500 мл	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления;
5.	Молоко и молочные напитки стерилизованные (2,5% и 3,5% жирности)	до 500 мл	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
6.	Кисломолочные напитки (2,5%, 3,2% жирности)	до 200 г	реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка, в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
7.	Изделия творожные кроме сырков творожных (не более 9% жирности)	до 125 г	реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления;
8.	Сыры сычужные твердые для приготовления бутербродов	до 125 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
9.	Хлебобулочные изделия	до 100 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
10.	Орехи (кроме арахиса), сухофрукты	до 50 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
11.	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, мини-кексы, пряники) и собственного производства, в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	до 50 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
12.	Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад	до 25 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке

Директор

МУП «Комбинат питания» Т.П.Захарова

Исполнитель С.Б.Жданова

Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора
по Нижегородской области вКстовском,
Большемурашкинском
Бутурлинском, Дальнеконстантиновском,
Перевозском районах.
от 21.08.2020г.

Директору МУП «Комбинат питания»
Т.П.Захаровой
Директорам образовательных учреждений

О согласовании питания

1.Горячее питание: 10-дневное меню горячего питания учащихся –завтраков, обедов, полдников в МБОУ Афонинская СШ, МБОУ СШ№1, МБОУ СШ№2, МБОУ Гимназия №4
с длительностью пребывания детей – в течение учебного времени.
организатор питания – МУП «Комбинат питания»
разработано на основании сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г
для возрастных групп –7-10лет
с учетом выполнения норм питания – рекомендуемых норм питания.
обеспечивает биологическую ценность питания

	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	энерг.ценность (ккал)	Б:Ж:У
завтрак	26,1	32,6	123,0	685,2	
обед	34,2	28,5	122,2	954,2	
полдник	10,1	11,0	52,9	323,6	
итого	70,4	72,1	298,1	1963,0	0,9:0,9:4,1

выходы порций соответствуют рекомендуемым - соответствуют
предусматривает проведение витаминизации
использование витаминизированных, обогащенных микронутриентами продуктов ……
йодированной соли – имеется.
учитывает имеющиеся условия пищеблока – да.
перечень работающего оборудования пищеблока …все в рабочем состоянии……
не содержит запрещенных блюд и продуктов, одноименных блюд, гарниров за 2 дня

Питание рациональное, сбалансированное, отвечает принципам щадящего питания.

2.Дополнительное питание учащихся (реализация буфетной продукции) не организовано
Ассортимент соответствует рекомендуемому ……

3.Питьевой режим:

	учащиеся 1-4 классов	
Питьевые фонтанчики	……-……	……-……
Бутилированная вода	…… ……	…… ……
место организации:	……-……	
виды посуды		
……		
Кипяченая вода	…… да …… ……	
место организации: пищеблок	…… да,	
виды посуды	многоразовые стаканы	

СООТВЕТСТВУЮТ СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Согласованы на срок до 31.05.2021г.

Приложения:
1. 10- дневное меню горячего питания.
2. Ассортимент пищевых продуктов для дополнительного питания (буфетной продукции) - приложение№1

начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Нижегородской области в Кстовском,
Большемурашкинском, Бутурлинском,
Дальнеконстантиновском районах

М.В.Чиканина