

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь
С.С. Ткачев

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»
О.С. Соболева

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор »



Д.Р.Акопова

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
дети- сироты и дети оставшиеся без попечения родителей
(обед)

2018г.

День: 1 - понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блю	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Свекла	103- 81	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	385	23,3	161,7	109,27	229,85	12,86
			Сыр	16,5- 15												
			Чеснок	6,4-5												
			Масло растительное	5												
103	Суп с макаронными изделиями	300	Картофель 20%	113- 90	4,77	3,39	18,84	120,1	0,048	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
			Картофель 25%	120												
			Картофель 30%	128												
			Картофель 35%	138												
			Картофель 40%	150												
			Макаронные изделия	12												
			Морковь	16- 12												
			Лук репчатый	14- 12												
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	160\100	Рыба	254- 196	26,42	6,0	6,17	183,2	0,14	1,25	13,88	0	43,5	313,8	72,34	1,46
			Морковь	45- 36												
			Лук репчатый	20- 17												
			Томатное пюре	20												
			Масло сливочное	11												
			Сахар	5												
312	Картофельное пюре	220	Картофель 20%	241- 193	6,73	10,56	44,9	302,0	0,33	22,57	0	0,13	32,98	37,3	20,46	0,5
			Картофель 25%	259												
			Картофель 30%	275												
			Картофель 35%	297												
			Картофель 40%	323												
			Молоко	35- 33												
			Масло сливочное	5,5												
389	Сок яблочный	200	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Яблоки	150	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3

389	Сок яблочный	200	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Апельсины	150	Апельсины	150	0,9	0,19	2,19	103	0,03	60,0	-	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
	ИТОГО:				84,9	39,8	143,3	1172	0,76	108,9	50,0	10,71	172,4	560,9	219,4	14,0

День: 4 - четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блю	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой	300	Молоко	150	4,45	5,35	9,22	106,8	0,05	0,98	39,6	1,1	191,4	136,4	21,2	0,18
			Крупа гречневая	24												
			Масло сливочное	2,5												
			Сахар	3												
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	250\20	Творог	192-190	43	32,25	26,4	787,5	0,18	1,38	189,4	0	570,47	1004	77,46	2,94
			Изюм	25,5-25												
			Крупа манная	20												
			Сахар	20												
			Яйца	1\4-10												
			Масло сливочное	10												
			Мука пшеничная	10												
			Сметана	10												
			Молоко сгущенное	20												
352	Кисель из сока фруктового	200	Сок	60	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
			Сахар	19												
			Крахмал	10												
14	Масло сливочное	15	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,2	98,58	0	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	14,22	1,8	86,89	420,7	0,16	-	-	2,33	41,4	156,6	59,4	1,96
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
ПР	Зефир	30	Зефир	30	0,21	0	0,28	112,8	0	0	0	0	9,38	4,62	2,37	0,42
	ИТОГО:				62,27	50,31	158,7	1671	0,39	82,36	120,9	3,76	824,45	1312,5	161,39	5,78

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	Морковь	93- 74	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
			Яблоки	14- 10												
			Курага	5,6- 10												
			Сахар	2												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	20	Яйцо	1\2- 20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
82	Борщ с капустой и картофелем	300\5	Картофель 20%	30- 24	2,19	5,88	14,1	124,4	0,06	12,36	-	2,88	41,3	63,6	31,44	1,41
			Картофель 25%	32												
			Картофель 30%	35												
			Картофель 35%	37												
			Картофель 40%	40												
			Капуста	30- 24												
			Свекла	60- 48												
			Лук репчатый	18- 15												
			Морковь	15- 12												
			Масло сливочное	6												
			Томатная паста	9												
			Сахар	3												
			Сметана	5												
259	Жаркое по-домшнему из говядины	50\250	Говядина 1 кат	107- 79	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	0	61,0	411,5	84,96	7,72
			Картофель 20%	250- 200												
			Картофель 25%	268												
			Картофель 30%	286												
			Картофель 35%	308												
			Картофель 40%	336												
			Лук репчатый	24- 20												
			Масло сливочное	10												
			Томатное пюре	12												
386	Простокваша	200	Простокваша	207- 200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Пряники	40	Пряники	40	3,4	4,52	27,88	163,8	0,04	-	26,0	0,42	16,4	34,8	6,0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,66

			Дрожжи сухие	0,5												
			Молоко	30												
			Творог	20												
	ИТОГО:				69,8	135,1	312,3	2383	1,0	70,95	115,7	41,0	488,5	1559	461,4	29,5

День: 7 – вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	100	Капуста свежая	99- 79	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
			Морковь	13- 10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	20	Яйцо	1\2- 20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
102	Суп картофельный с фасолью	300	Картофель 20%	76- 60	5,88	6,4	23,07	173,3	0,18	6,99	-	2,94	49,77	165,36	45,9	2,19
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	85												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	101												
			Фасоль	24,2- 24												
			Морковь	16- 12												
			Лук репчатый	18- 15												
265	Плов из говядины	50\150	Масло сливочное	6	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
			Говядина 1 кат	107- 79												
			Крупа рисовая	51												
			Лук репчатый	9-7,5												
			Морковь	15- 12												
			Масло сливочное	7,5												
386	Простокваша	200	Томат пюре	12	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
			Простокваша	207- 200												
			Хлеб пшеничный	85												
			Хлеб пшеничный	85												
			Хлеб ржаной	55												
			Хлеб ржаной	55												
338	Бананы	150	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,7	0,6	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	ИТОГО:				31,3	28,8	166,8	1052	1,9	63,1	87,8	6,4	378,9	581,3	287	9,15

День: 8 - среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюди	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Свекла	103- 81	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	385	23,3	161,7	109,27	229,85	1,31
			Сыр	16,5- 15												
			Чеснок	6,4- 5												
			Масло растительное	5												
102	Суп картофельный с горохом	300	Картофель 20%	76- 60	5,88	6,4	23,07	173,3	0,18	6,99	-	2,94	49,77	165,36	45,9	2,19
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	85												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	101												
			Горох	24,2- 24												
			Морковь	16- 12												
			Лук репчатый	18- 15												
			Масло сливочное	6												
230	Рыба, припущенная в молоке	160	Треска	254- 196	26,42	6,0	6,17	183,2	0,14	1,25	13,88	0	43,5	313,8	72,34	1,46
			Лук репчатый	27- 22												
			Молоко	27												
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	143- 115	2,04	3,2	13,6	91,53	0,1	6,84	0	0,04	9,99	11,26	6,2	0,18
			Масло сливочное	3												
			Морковь	2,5- 2												
			Лук репчатый	5,5- 4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1,5												
312	Картофельное пюре	100	Картофель 20%	109- 87	30,6	4,8	20,44	127,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	117												
			Картофель 30%	125												
			Картофель 35%	135												
			Картофель 40%	147												
			Молоко	16- 15												
			Масло сливочное	2,5												
389	Сок яблочный	200	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82

			Мука пшеничная	3												
			Масло сливочное	12												
			Лук репчатый	24-20												
			Морковь	44-35												
			Томат паста	6												
386	Напиток к\м	200	Молоко	207-200	6,09	6,09	10	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Яблоки	150	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:				52,94	49,69	136,7	1231	0,56	88,91	128,5	6,45	469,9	704,2	216,6	11,11

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.д.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	95,4	116	233,9	1201	0,6	101,7	398,8	25,8	331,5	862,6	399,4	24,25
День 2	59,17	62,77	171,8	2026	0,58	19,6	166,5	18,0	464,9	913,7	575,5	15,35
День 3	84,9	39,8	143,3	1172	0,76	108,9	50,0	10,71	172,4	560,9	219,4	14,0
День 4	62,27	50,31	158,7	1671	0,39	82,36	120,9	3,76	824,45	1312,5	161,39	5,78
День 5	59,0	60,8	192,8	1666	1,23	47,28	113,8	8,4	420	931,5	287,7	14,7
День 6	69,8	135,1	312,3	2383	1,0	70,95	115,7	41,0	488,5	1559	461,4	29,5
День 7	31,3	28,8	166,8	1052	1,9	63,1	87,8	6,4	378,9	581,3	287	9,15
День 8	122,8	116	222,9	1208	1,15	147,1	398,9	28,0	342,73	781,4	420,9	11,19
День 9	71,52	48,61	166,6	1400	0,58	54,13	158	6,89	444	991,6	205,6	15,5
День10	52,94	49,69	136,7	1231	0,56	88,91	128,5	6,45	469,9	704,2	216,6	11,11
Итого:	709,1	707,9	1905,8	15010	7,66	664	1638,9	155,4	4337,3	9198,6	2310	134,5

НА ОСНОВАНИИ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

СанПиН 2.4.5.2409-08

Согласно пункту 6.29 внесены изменения с 1 марта по 31 мая

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРИМЕРНОМУ
циклическому меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей
(обед)

2018г.

Возрастная категория: 11-17 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	100	Морковь	106-85	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-10												
			Курага	8,9-10												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												

Возрастная категория: 11-17 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блю	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	3												

Сезон: осень-зима

№ реп.	Наименование блюда	Выход готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	100	Морковь	106-85	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-10												

