СОГЛАСОВАНО:
Восточный
Территориальный отдел управления
Роспотребнадзора по Пермскому краю
_____ Н.М.Кошкин
"__" _____ 2010 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный
предприниматель
_____ Н.Г.Чепкасова
_____ 2010 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

по столовой
МОУ "ДСОШ № 2" и _____
Сезон :осенне-зимний
Возрастная категория : с 7 до 11 лет

г.Добрянка
2010 г.

ИП Чепкасова Н.Г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции,г	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1 день					
	Завтрак					
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
257	Каша молочная пшенная	200/5	5,13	7,6	18,25	176,8
628	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	56,1
	Хлеб	60	4,62	1,44	32,04	152,4
			14,88	**13,64**	**65,57**	**448,1**
	Обед					
	Помидоры свежие	50	0,2	0	2,1	9,5
138	Суп картофельный с фасолью	250	4,2	7,4	18,2	174
439	Кура отварная	80	17,2	19,4	0,4	132
463	Пюре картофельное	150	5,37	6,75	42,2	216,7
585	Компот из свежих плодов	200	0,18	0	29,1	120
	Хлеб	90	4,2	0,06	44,8	192,6
			31,35	**33,61**	**136,8**	**844,8**
	ИТОГО		**46,23**	**47,25**	**202,37**	**1292,9**
	2 день					
	Завтрак					
	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	59
257	Каша молочная "Дружба"	200/5	11	8,9	23,5	230
629	Чай с лимоном	200	1,2	0	14,9	60
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
			16,41	**12,31**	**57,44**	**413,2**
	Обед					
29	Салат из свеклы с сыром	50	4,6	8,2	6,2	103
120	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,9	6,9	16,5	159
401	Гуляш из говядины	50/40	11,5	14,2	10,9	172
469	Макаронные изделия отварные	150	4,95	5,1	34,5	217,5
588	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	19,9	121
	Хлеб	90	4,2	0,6	44,8	192,6
			30,35	**35**	**132,8**	**965,1**
	ИТОГО		**46,76**	**47,31**	**190,24**	**1378,3**
	3 день					
	Завтрак					
34	Салат из свежей моркови	60	0,56	0	7,2	32
297	Запеканка из творога со сметаной	150/15	10,2	17,04	15,5	157
642	Какао с молоком	200	2,1	3,1	12	110
	Хлеб	60	4,2	0,06	0,42	192
	Кондитерские изделия	30	0,9	3,21	22,98	118,8
			17,96	**23,41**	**58,1**	**609,8**

	Обед		,			
35	Салат овощной с яблоками, перцем	60	0,44	0	9,21	39,3
131	Суп картофельный с мясом	250/12,5	6,2	4,7	21,9	171
	Колбасные изделия отварные	80	12,4	14,2	2,4	201
482	Капуста тушеная	150	2,5	3,4	22,7	88
	Сок	200	2,2	0,2	25,2	112
	Хлеб	90	4,2	0,6	44,8	192,6
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0	16,95	69
			28,54	**23,1**	**143,16**	**872,9**
	ИТОГО		**46,5**	**46,51**	**201,26**	**1482,7**
	4 день					
	Завтрак					
28	Салат из свеклы	60	0,4	2,84	6,74	35,7
257	Каша молочная геркулесовая	200/5	6,1	7,1	35,8	225,4
	Сыр порционный	20	5,36	5,46	0	72,2
630	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	56,1
	Хлеб	60	4,62	1,44	32,04	152,4
			16,53	**16,84**	**89,58**	**541,8**
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,4	0	1,5	7,5
110	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	5,9	8,24	16,01	168,62
403	Плов с курой	250	19,06	21,8	18,7	275,8
585	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
	Хлеб	90	4,2	0,6	44,8	192,6
			29,76	**30,64**	**116,81**	**786,52**
	ИТОГО		**46,29**	**47,48**	**206,39**	**1328,32**
	5 день					
	Завтрак					
257	Каша молочная гречневая	200/5	6	4,1	11,2	139
	Масло сливочное	15	0,09	12,38	0,13	112,2
	Хлеб	60	4,62	1,44	32,04	152,4
629	Чай с лимоном	200/10	4,6	1,4	32	152
			15,31	**19,32**	**75,37**	**555,6**
	Обед					
34	Салат из моркови	100	0,9	1,7	8,5	68
132	Суп овощной со сметаной	250/10	4,3	6,2	7,5	142,3
394	Жаркое по домашнему	300	19,4	18,7	29,7	325
	Сок	200	2,2	0,2	25,2	112
	Хлеб	90	4,2	0,6	44,8	192,6
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0	12,6	57
			32,35	**27,4**	**128,3**	**896,9**
	ИТОГО		**47,66**	**46,72**	**203,67**	**1452,5**
	6 день					
	Завтрак					
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
296	Пудинг творожный со сметаной	150/20	11,2	10,04	15,5	297
	Хлеб	60	4,62	1,44	32,04	152,4
628	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	56,1

			20,95	**16,08**	**62,82**	**568,3**
	Обед					
24	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,8	10,8	7,6	18,8
129	Рассольник "Ленинградский"с мясом	250/10	7,9	5,25	24,3	135
303	Рыба припущеная	75	9,25	3,4	3,25	156,25
472	Картофельное пюре	150	3,15	11,48	21,9	163,5
585	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
	Хлеб	90	4,2	0,6	44,8	192,6
			25,5	**31,53**	**137,65**	**808,15**
	ИТОГО		**46,45**	**47,61**	**200,47**	**1376,45**
	7 день					
	Завтрак					
	Салат из свежих овощей	60	0,8	2,84	5,94	33,8
161	Суп молочный с вермишелью	250	3,5	6,6	9,5	166
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб	60	4,62	1,44	32,04	152,4
628	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	56,1
			14,05	**15,48**	**62,76**	**471,1**
	Обед					
33	Салат из свежей капусты	60	0,7	2,49	4,5	46,5
140	Суп картоф. с рыб.консервами	250/25	4,8	3,5	16,3	125,2
416	Биточки мясные с маслом	80/5	13	15,2	2,1	180
470	Картофель отварной	150/5	6,15	7,2	23,1	165
	Сок	200	2,2	0,2	25,2	112
	Хлеб	90	4,2	0,6	44,8	192,6
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,9	3,21	22,98	118,8
			31,95	**32,4**	**138,98**	**940,1**
	ИТОГО		**46,00**	**47,88**	**201,74**	**1411,20**
	8 день					
	Завтрак					
674	Блины с маслом	100/15	7,74	21,15	15,37	206,9
628	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	56,1
	Хлеб	60	4,62	1,44	32,04	152,4
	Фрукты свежие (банан)	200	0,3	0	44,8	182
			12,71	**22,59**	**107,21**	**597,4**
	Обед					
60	Винегрет овощной	100	1,5	9,9	9,7	138,8
138	Суп гороховый	250	6,3	7,4	12,7	167,6
367	Бифштекс н/р	80	14,5	1,1	0	98,1
486	Рагу овощное	150	6,3	4,3	12,7	160,9
	Сок	200	2,2	0,2	25,2	112
	Хлеб	90	4,2	0,6	44,8	192,6
			35	**23,5**	**105,1**	**870**
	ИТОГО		**47,71**	**46,09**	**212,31**	**1467,4**
	9 день					
	Завтрак					
257	Каша молочная рисовая	200/5	7,01	6,8	21	190,2
	Сыр порционный	20	5,36	5,46	0	72,2

585	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	25,80	142,00
	Хлеб	60	4,62	1,44	32,04	152,40
			17,19	**13,70**	**78,84**	**556,80**
	Обед					
26	Салат Витаминный	100	7,80	10,41	11,40	150,60
167	Суп-пюре	250	1,45	6,34	9,70	73,00
408	Печень по строгоновски	50/30	9,50	9,70	7,10	164,00
482	Капуста тушеная	150	2,50	5,50	12,70	88,00
	Сок	200	2,20	0,20	25,20	112,00
	Хлеб	90	4,20	0,60	44,80	192,60
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,80	0,00	16,80	76,00
			29,45	**32,75**	**127,70**	**856,20**
	ИТОГО		**46,64**	**46,45**	**206,54**	**1413,00**
	10 день					
	Завтрак					
33	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,49	4,50	46,50
295	Каша молочная манная	200/5	6,00	4,10	21,20	139,00
	Кондитерские изделия	30	0,90	3,21	22,98	118,80
628	Чай с сахаром	200	0,05	0,00	15,00	56,10
	Хлеб	60	4,62	1,44	32,04	152,40
			12,27	**11,24**	**95,72**	**512,80**
	Обед					
	Помидоры свежие	50	0,20	0,00	2,10	9,50
151	Суп-лапша Домашняя	250	6,04	4,90	9,80	155,00
309	Рыба тушеная с овощами	80/50	9,25	6,37	3,25	156,25
472	Картофельное пюре	150	3,15	11,48	21,90	163,50
701	Колбасные изделия в тесте	100	8,90	9,90	17,10	170,00
	Сок	200	2,20	0,20	25,20	112,00
	Хлеб	60	4,62	1,44	32,04	152,40
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,90	3,21	22,98	118,80
			35,06	**37,50**	**132,27**	**1027,95**
	ИТОГО		**47,33**	**48,74**	**227,99**	**1540,75**
	ВСЕГО		467,57	472,04	2052,98	14143,52

* Примечание:

При расчете примерного 10-дневного меню завтраков и обедов использованы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для производства общественного питания 1996 г.
2. Таблица состава (белки,жиры,углеводы) и калорийности продуктов.

ИП Чепкасова Н.Г.

Распределение в пищевых веществах и энергии за 10 дней

Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория : с 7 до 11 лет

	пищевые вещества			энергетическая
	белки	жиры	углеводы	ценность(ккал)
1 день	46,23	47,25	202,37	1292,9
2 день	46,76	47,31	190,24	1378,3
3 день	46,5	46,51	201,26	1482,7
4 день	46,29	47,48	206,39	1328,32
5 день	47,66	46,72	203,67	1452,5
6 день	46,45	47,61	200,47	1376,45
7 день	46	47,88	201,74	1411,2
8 день	47,71	46,09	212,31	1467,4
9 день	46,64	46,45	206,54	1413
10 день	47,33	48,74	227,99	1540,75
ВСЕГО	**467,57**	**472,04**	**2052,98**	**14143,52**

*Примечание: При распределение в пищевых веществах и энергии использованы
1. Примерное 10-ти дневное меню завтраков и обедов
2.СанПин 2.4.5. 2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, в учреждениях начального и среднего профессионального образования (Приложение 6)

ИП Чепкасова Н.Г.

Ведомость контроля за рационом питания

Возврастная категория : с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продуктов	Фактически выдано продуктов по дням в качестве горячих завтраков (всего),г. на одного человека										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+,-)
			1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день		
1	хлеб ржаной	0,48	0,06	0,03	0,06	0,06	0,03	0,06	0,06	0,03	0,03	0,06	0,48	0
2	хлеб пшеничный	0,9	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,9	0
3	мука пшеничная	0,09		0,005	0,005	0,005		0,005		0,05	0,002	0,018	0,09	0
4	крупы,бобовые	0,27	0,04	0,035	0,01	0,07	0,05	0,02			0,035	0,035	0,295	-0,025
5	макаронные изделия	0,09		0,035					0,055				0,09	0
6	картофель	1,5	0,281	0,04	0,15	0,067	0,335	0,314	0,133	0,136	0,1		1,556	-0,056
7	овощи свежие,зелень	2,1	0,157	0,156	0,263	0,192	0,156	0,186	0,148	0,228	0,37	0,263	2,119	-0,019
8	фрукты(плоды) свежие	1,2	0,068	0,01	0,15	0,068	0,15	0,068	0,15	0,2	0,2	0,15	1,214	-0,014
9	фрукты(плоды) сухие	0,09		0,02				0,02			0,02	0,02	0,08	0,01
10	сок плодовоовощной	1,2			0,2		0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	1,2	0
11	мясо	0,46		0,06	0,055		0,107	0,026	0,05	0,109	0,055		0,462	-0,002
12	кура	0,24	0,11			0,107						0,025	0,242	-0,002
13	рыба	0,36						0,152	0,025			0,186	0,363	-0,003
14	колбасные изделия	0,09			0,05							0,04	0,09	0
15	молоко	0,18	0,01	0,01	0,1	0,01	0,01	0,01	0,025		0,01		0,185	-0,005
16	кисломолочные	0,09		0,1									0,01	-0,01
17	творог	0,3			0,141			0,152					0,293	0,007
18	сыр	0,06		0,01		0,02			0,015		0,015		0,06	0
19	сметана	0,06		0,01	0,015	0,01	0,01	0,02					0,065	-0,005
20	масло сливочное	0,18	0,025	0,016	0,02	0,015	0,02	0,015	0,01	0,021	0,014	0,025	0,181	-0,001
21	масло растительное	0,09		0,005	0,005	0,005	0,005	0,008	0,015	0,015	0,01	0,015	0,083	0,007
22	яйцо	0,24	0,04		0,02		0,04	0,06	0,04	0,02		0,02	0,24	0
23	сахар	0,24	0,031	0,041	0,03	0,041	0,026	0,04	0,015	0,015	0,022	0,015	0,276	-0,036
24	кондитерские изделия	0,06			0,03							0,03	0,06	0
25	чай	0,005	0,001	0,001		0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001		0,008	-0,003
26	какао	0,005			0,005								0,005	0
27	дрожжи	0,001										0,001	0,001	0
28	соль	0,03	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,03	0