



Утверждаю:
Директор МБОУ
Коммунарковской СОШ №2
Н.Л. Брянкина
Приказ № 140 от 02.09.2013 г.

Десятидневное меню
для питания учащихся 7 - 10 лет
МБОУ Коммунарковской СОШ №2
Ширинского района

Пояснительная записка

Цель организации питания: сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством обеспечения рациональным и сбалансированным ежедневным питанием, содержащем необходимые для роста и развития школьника минеральные вещества

В школе организовано одноразовое питание в период между 2, 3, 4 уроками.

Для обеспечения детей и подростков здоровым питанием разработан рацион питания (примерные десятидневные меню) в соответствии с рекомендуемой формой в зависимости от возраста детей (7-10 лет, 11 лет и старше). Фактический рацион питания соответствует утвержденному примерному десятидневному меню в зависимости от возраста детей (7-10 лет, 11 лет и старше). В исключительных случаях допускается замена продуктов другими продуктами, равноценными по химическому составу в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов. В примерном десятидневном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2 - 3 дня.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение дня по приемам пищи (горячий завтрак), на основании физиологических потребностях в пищевых веществах (Б Ж У, ККал) и рекомендуемого набора продуктов. Завтрак состоит из горячего блюда и горячего напитка.

Питание соответствует принципам щадящего питания, используются определенные способы приготовления блюд (варка, запекание, исключаются продукты с раздражающими свойствами). Питание разнообразное. В процессе приготовления пищи для детей сырая мясная продукция в виду отсутствия мясного цеха не используется. Вся мясная продукция – полуфабрикаты.

Отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в течение дня допускается в пределах +/-5% при условии, что средний процент калорийности за смену будет соответствовать норме. Рацион питания обеспечивает примерное соотношение белков, жиров, углеводов – 1:1:4.

Проводится дополнительная **С-витаминизация** третьих блюд. Витаминизированные напитки готовятся непосредственно перед раздачей. Препараты витаминов вводятся в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя). Витаминизированные блюда не подогреваются.

Количественное поступление с рационами питания витаминов и минеральных солей в количествах, регламентированных санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии - иным ответственным лицом). Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается. Дополнительное обогащение рациона микронутриентами в меню могут быть использованы специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами.

РАСЧЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ С-ВИТАМИНИЗАЦИИ ТРЕТЬИХ БЛЮД

в осенне- зимне- весенний период

- для детей до 10 лет – 20 мг/сутки витамина С
- для детей 11 лет и старше – 25 мг/сутки витамина С

Обязательно приводятся ссылки на **рецептуры** используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов (Сборник технологических карт, рецептов и блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа: ИП Поляковский Б.И., 2012 г.)

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в организации осуществляется при наличии документов, гарантирующих качество и безопасность пищевых продуктов. Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции сохраняется до окончания использования продукции.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	День 1											
184	Каша рисовая молочная жидкая, масло сливочное	180/5	6,6	9,2	31,9	237	192,39	35,13	0,46	0,07	0,23	0,85
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,10	0,60	0,03	0,12	0,52
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	ИТОГО		12,25	12,05	70,50	432	375,76	94,23	2,26	0,27	0,45	1,37
	День 2											
202	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	
121	Куры отварные	80	34,4	29	0,3	398	27,71	28,67	2,70	0,08	0,19	1,23
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26		0,03			
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	ИТОГО		43,45	34,38	75,10	775,00	113,94	45,44	4,82	0,32	0,31	1,23
	День 3											
52	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, сметана	200/10	1,4	4,7	6,8	75	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	ИТОГО		4,75	5,10	59,20	292,00	129,68	41,64	2,38	0,22	0,17	9,99
	День 4											
165	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	
107	Тефтели с рисом, соус	80/40	10,6	17,6	13,8	256	9,55	23,24	0,94	0,04	0,08	1,54
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07			2,80
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	ИТОГО		23,25	24,29	90,60	672	102,98	178,99	7,24	0,43	0,31	4,34

	День 5											
63	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200/15	6,4	3,5	25,5	161	24,36	29,64	1,72	0,11	0,04	3,46
	Сок абрикосовый	200	1,0		25,4	110	40,00	20,00	0,40	0,04	0,08	8,00
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	ИТОГО		9,75	3,85	75,80	378	139,16	57,64	3,32	0,32	0,22	11,46
	День 6											
185	Каша молочная пшенная жидкая, масло сливочное	180/5	6,7	7,9	31,7	224	116,28	40,44	1,06	0,16	0,14	0,48
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,10	0,60	0,03	0,12	0,52
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	ИТОГО		12,35	10,75	70,30	419	299,65	99,54	2,86	0,36	0,36	1,00
	День 7											
131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
99	Котлеты, соус	80/30	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1,00	0,07	0,10	0,81
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26		0,03			
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	ИТОГО		19,95	17,78	69,30	510	144,17	64,13	3,51	0,38	0,32	7,03
	День 8											
56	Рассольник ленинградский на курином бульоне, сметана	200/8	1,7	4,2	12,3	96	12,47	18,00	0,68	0,06	0,05	5,36
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	ИТОГО		5,05	4,60	64,70	313	115,96	44,27	2,49	0,24	0,18	5,68
	День 9											
134	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17	136	92,35	35,33	1,36	0,06	0,07	29,66
119	Сосиски, сардельки отварные	47/2	4,7	9,8	0,4	109	10,47	6,26	0,75	0,01	0,04	0,00
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07			2,80
	ИТОГО		11,15	16,09	52,50	393	180,72	50,43	3,38	0,24	0,21	32,46

	День 10											
59	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,1	2	15	89	10,96	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92	14,00	8,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	ИТОГО		5,45	2,55	60,10	288	99,76	32,74	4,69	0,26	0,16	9,28
	ИТОГО		147,40	131,44	688,10	4472	1701,78	709,05	36,95	3,04	2,69	83,84