



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Коммунарской СОШ №2  
И.Л. Брякина  
Приказ № 140 от 02.09.2013 г.

Десятидневное меню  
для питания учащихся 11 - 18 лет  
МБОУ Коммунарской 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-витаминоизация** 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 рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур (Сборник технологических карт, рецептур 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.

№ реп.	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
<b>День 1</b>												
184	Каша рисовая молочная жидкая, масло сливочное	250/7	9,2	12,8	44,3	329	267,27	48,80	0,63	0,10	0,33	1,18
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	2,6	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,10</b>	<b>15,65</b>	<b>82,90</b>	<b>524</b>	<b>450,64</b>	<b>107,90</b>	<b>2,43</b>	<b>0,30</b>	<b>0,55</b>	<b>1,70</b>
<b>День 2</b>												
202	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	230/10	8,4	6,4	51,0	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	
121	Куры отварные	100	43	36,2	0,4	497	34,64	35,84	3,38	0,10	0,24	1,54
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26		0,03			
	Хлеб	50	2,6	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,10</b>	<b>42,98</b>	<b>86,20</b>	<b>940</b>	<b>123,98</b>	<b>55,05</b>	<b>5,74</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>1,54</b>
<b>День 3</b>												
52	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, сметана	300/12	2,1	7	10,1	112	38,92	22,84	0,85	0,06	0,06	14,37
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	2,6	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,70</b>	<b>7,40</b>	<b>62,50</b>	<b>329</b>	<b>142,41</b>	<b>49,11</b>	<b>2,66</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>14,69</b>
<b>День 4</b>												
165	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,0	8,7	57,9	372	21,57	204,08	6,99	0,31	0,18	
107	Тефтели с рисом, соус	120/50	15,7	26,0	19,9	377	13,38	33,17	1,34	0,06	0,11	1,92
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07			2,80
	Хлеб	50	2,6	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,50</b>	<b>35,09</b>	<b>112,90</b>	<b>897</b>	<b>112,85</b>	<b>246,09</b>	<b>9,60</b>	<b>0,54</b>	<b>0,39</b>	<b>4,72</b>

	<b>День 5</b>											
63	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	300/25	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	2,58	0,17	0,06	5,19
	Сок абрикосовый	200	1,0		25,4	110	40,00	20,00	0,40	0,04	0,08	8,00
	Хлеб	50	2,6	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,20</b>	<b>5,65</b>	<b>88,50</b>	<b>459</b>	<b>151,34</b>	<b>72,46</b>	<b>4,18</b>	<b>0,38</b>	<b>0,24</b>	<b>13,19</b>
	<b>День 6</b>											
185	Каша молочная пшеничная жидкая, масло сливочное	250/7	9,3	11	44	312	161,50	56,17	1,47	0,22	0,20	0,67
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	2,6	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,20</b>	<b>13,85</b>	<b>82,60</b>	<b>507</b>	<b>344,87</b>	<b>115,27</b>	<b>3,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>1,19</b>
	<b>День 7</b>											
131	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
99	Котлеты, соус	120/50	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	1,55	0,10	0,16	1,34
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26		0,03			
	Хлеб	50	2,6	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,00</b>	<b>25,98</b>	<b>82,10</b>	<b>672</b>	<b>170,08</b>	<b>85,32</b>	<b>4,42</b>	<b>0,44</b>	<b>0,42</b>	<b>9,30</b>
	<b>День 8</b>											
56	Рассольник ленинградский на курином бульоне, сметана	300/12	2,6	6,4	18,5	144	18,70	27,00	1,02	0,09	0,07	8,04
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61			0,32
	Хлеб	50	2,6	0,35	24,9	107	74,80	8,00	1,20	0,17	0,10	
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,20</b>	<b>6,80</b>	<b>70,90</b>	<b>361</b>	<b>122,19</b>	<b>53,27</b>	<b>2,83</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>8,36</b>
	<b>День 9</b>											
134	Капуста тушеная	230	5	7,5	21,7	174	118,00	45,15	1,74	0,08	0,09	37,90
119	Сосиски, сардельки отварные	100/5	10,1	21,3	0,86	234	23,14	13,47	1,63	0,03	0,07	
	Хлеб	50	2,6	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,90</b>	<b>29,19</b>	<b>57,66</b>	<b>556</b>	<b>219,04</b>	<b>67,46</b>	<b>4,64</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>40,70</b>

	<b>День 10</b>											
59	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	3,2	3	22,6	134	16,44	25,10	1,04	0,10	0,06	7,92
	Хлеб	50	2,6	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,80</b>	<b>3,55</b>	<b>67,70</b>	<b>333</b>	<b>105,24</b>	<b>41,10</b>	<b>5,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>11,92</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>195,70</b>	<b>186,14</b>	<b>793,96</b>	<b>5578,00</b>	<b>1942,64</b>	<b>893,03</b>	<b>44,81</b>	<b>3,51</b>	<b>3,19</b>	<b>107,31</b>