Утверждаю:

_____

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 11 лет и старше на зимне-весенний период года

Действительно только с синей печатью разработчика ЗАО «УРЦП»

Разработано:
ЗАО «Уральский региональный центр питания»
Генеральный директор
Перевалов А.Я. _____

Пермь 2010

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»

Введение

Предлагаемое 10-дневное меню содержит примерный перечень блюд, которые можно использовать для организации питания детей с 11 лет и старше в зимне-весенний период года. Меню составлено в соответствии с «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» (издание 4-е, Пермь, 2008). В меню представлены блюда, с соответствующими номерами рецептур из данного сборника. При увеличении выхода блюда, нормы закладки продуктов, соответственно увеличиваются. Пример пересчета закладываемых продуктов приводится в Сборнике на стр. 64.

Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

При составлении меню учитывалась равномерность распределения калорийности рациона по дням 10-дневного периода. В меню учтены требования п.п. 6.17-6.21 СанПиН 2.4.5.2409-08, касающиеся разнообразия блюд, объема, выхода порций в соответствии с возрастом учащихся. При выполнении объема выхода гарниров к мясным и рыбным блюдам исходили из общего объема блюда и гарнира. Для выполнения в предлагаемом меню рекомендуемого набора пищевых продуктов калорийность обедов завышена и составляет в среднем 39,74%, при рекомендуемой 35% от суточных энерготрат. За два приема пищи (завтрак и обед) калорийность составляет 66,64%, при рекомендуемой 60%, что не противоречит гигиеническим рекомендациям.

В соответствии с разделом IX «Требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» в меню введены инстантные витаминизированные напитки. Технологические карты к напиткам прилагаются *в Приложении 5*.

К меню прилагается *Приложение 1*, которое позволяет уточнить, какое конкретно блюдо, с какой раскладкой поставлено в меню детей с 11 лет и старше. В этом же Приложении можно видеть распределение калорийности по отдельным приемам пищи по каждому дню.

В *Приложении 2* приводятся данные о выполнении нормативного набора продуктов в течение 10-дневного периода в весе брутто и нетто для детей с 11 лет и старше в абсолютных цифрах и процентах. В рекомендуемый среднесуточный набор пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений (таблица 1 СанПиН 2.4.5.2409-08) входят кисломолочные продукты в количестве 180 мл в сутки (1800 мл за 10 день, при 2-х разовом питании (завтрак, обед) – 1080 мл). В предлагаемом меню это требование выполняется на 60%, т.к. кисломолочные продукты рекомендуется давать детям за 1 час перед сном в качестве второго ужина или в полдник (п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08).

В *Приложении 3* приводится распределение химического состава (содержание белков, жиров, углеводов) и энергетической ценности (калорийности) 10-дневного рациона по дням для детей с 11 лет и старше.

Приложение 4 позволяет видеть распределение калорийности по отдельным приемам пищи по каждому дню в абсолютных цифрах и процентах.

Приложение 5 содержит дополнительно разработанные варианты технологических карт с изменёнными закладками растительного масла, сметаны, а так же карты блюд, отсутствующие в Сборнике технологических нормативов (карты на блюда из филе рыбы). При разработке новых технологических карт и вариантов имеющихся был использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (Пермь, 2008), Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (Россия, «Хлебпродинформ», 2004), а так же Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Москва, ДеЛи принт, 2007). Дополнительные варианты технологических карт и вновь разработанные карты позволяют более полно осуществлять соответствие фактического набора продуктов нормируемому.).

Предлагаемые варианты и вновь разработанные технологические карты приобретают статус нормативного документа и разрешаются к использованию после утверждения руководителем учреждения.

В соответствии с п. 6.29 СанПиН 2.4.5.2409-08 для профилактики иерсинеоза и псевдотуберкулёза овощи урожая прошлого года в период после 01 марта допускается использовать только после термической обработки. В этот период для салатов желательно использовать тепличные овощи и зелень, исходя из местных условий.

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»

МОУ "СОШ №1" г.Горнозаводска

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет на зимне-весенний период года

Наименование блюда	*Выход, г*
1 день	
Завтрак	
Каша молочная "Дружба"	200/5
Фрукты свежие	100
Колбаса вареная	25
Хлеб пшеничный	70
Кисель "Золотой шар" с витаминами	200
Обед	
Салат из моркови	100
Суп картофельный с бобовыми	250
Рыба (филе) отварная	100/
Соус сметанный	40
Картофельное пюре	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Компот из яблок с лимоном	200
Итого	
Белки, г	54,85
Жиры, г	52,00
Углеводы, г	251,50
Энергетическая ценность, Ккал	1705,27
Витамин В1, мг	0,95
Витамин С, мг	70,78
Витамин А, мг	1,37
Витамин Е, мг	7,42
Ca, мг	303,79
P, мг	784,90
Mg, мг	232,19
Fe, мг	10,32

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»

МОУ "СОШ №1" г.Горнозаводска

Наименование блюда	*Выход, г*
2 день	
Завтрак	
Сырники с морковью	150/50
Соус молочный сладкий (вариант 2)	50
Фрукты свежие	100
Бутерброд с джемом (2-й вариант)	80
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из редьки с яблоками	100
Суп из овощей (вариант 2)	250
Фрикадельки из кур	100/60
Соус молочный 4-й вариант	50
Каша пшеничная рассыпчатая	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Напиток "Золотой шар" с витаминами	200
Итого	
Белки, г	71,74
Жиры, г	68,52
Углеводы, г	266,18
Энергетическая ценность, Ккал	1965,23
Витамин В1, мг	1,57
Витамин С, мг	78,56
Витамин А, мг	0,94
Витамин Е, мг	8,74
Ca, мг	511,74
P, мг	973,93
Mg, мг	267,93
Fe, мг	13,00

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»

Наименование блюда	Выход, г
3 день	
Завтрак	
Омлет с морковью	232,5
Фрукты свежие	100
Сыр	25
Хлеб пшеничный	70
Кофейный напиток с молоком 4-й вариант	200
Обед	
Салат из свеклы отварной	100
Суп молочный с крупой	250
Жаркое по-домашнему	100/150
Овощи натуральные соленые	50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кисломолочный напиток	200
Итого	
Белки, г	80,68
Жиры, г	77,31
Углеводы, г	184,64
Энергетическая ценность, Ккал	1742,23
Витамин В1, мг	0,95
Витамин С, мг	52,24
Витамин А, мг	0,33
Витамин Е, мг	5,78
Са, мг	1034,12
Р, мг	1369,76
Mg, мг	297,29
Fe, мг	13,93

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»

МОУ "СОШ №1" г.Горнозаводска

Наименование блюда	*Выход, г*
4 день	
Завтрак	
Запеканка из творога	150/50
Соус фруктовый из яблок	50
Масло сливочное	20
Фрукты свежие	100
Хлеб пшеничный	70
Чай с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из квашеной капусты с яблоками	100
Суп-пюре из разных овощей	250
Кнели из кур с рисом	100/
Соус молочный 4-й вариант	50
Капуста тушеная	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Напиток "Золотой шар" с витаминами	200
Итого	
Белки, г	75,01
Жиры, г	73,78
Углеводы, г	224,65
Энергетическая ценность, Ккал	1848,09
Витамин В1, мг	1,80
Витамин С, мг	100,69
Витамин А, мг	1,34
Витамин Е, мг	12,52
Са, мг	676,70
Р, мг	984,48
Mg, мг	249,96
Fe, мг	12,93

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»

МОУ "СОШ №1" г.Горнозаводска

Наименование блюда	*Выход, г*
5 день	
Завтрак	
Рулет картофельный с овощами	150/50
Соус молочный 4-й вариант	50
Фрукты свежие	100
Бутерброд с сельдью (2-й вариант)	100
Кисель "Золотой шар" с витаминами	200
Обед	
Салат из свеклы и моркови	100
Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	250
Гуляш из говядины	120
Макаронные изделия отварные	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Напиток морковно-яблочный	200
Итого	
Белки, г	58,17
Жиры, г	75,94
Углеводы, г	234,50
Энергетическая ценность, Ккал	1938,65
Витамин В1, мг	0,94
Витамин С, мг	79,21
Витамин А, мг	3,27
Витамин Е, мг	8,79
Са, мг	332,19
Р, мг	849,84
Mg, мг	297,71
Fe, мг	13,70

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»

МОУ "СОШ №1" г.Горнозаводска

Наименование блюда	*Выход, г*
6 день	
Завтрак	
Сырники из творога и картофеля	150/50
Соус молочный сладкий (вариант 2)	50
Фрукты свежие	100
Масло сливочное	20
Хлеб пшеничный	70
Кофейный напиток с молоком 3-й вариант	200
Обед	
Винегрет овощной (2 вариант)	100
Суп молочный с макаронными изделиями	250
Печень говяжья по-строгановски	110
Картофель отварной	180
Соус сметанный	40
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кисломолочный напиток	200
Итого	
Белки, г	79,18
Жиры, г	87,00
Углеводы, г	215,63
Энергетическая ценность, Ккал	1947,00
Витамин В1, мг	1,83
Витамин С, мг	74,90
Витамин А, мг	13,50
Витамин Е, мг	11,26
Са, мг	833,87
Р, мг	1490,94
Mg, мг	275,40
Fe, мг	19,85

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»

МОУ "СОШ №1" г.Горнозаводска

Наименование блюда	*Выход, г*
7 день	
Завтрак	
Омлет с сосисками	170
Фрукты свежие	100
Хлеб пшеничный	70
Сыр	25
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Обед	
Салат из соленых огурцов с луком	100
Щи из квашеной капусты (вариант 2)	250
Мясо отварное	100/
Морковь в молочном соусе	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Печенье	35
Напиток "Золотой шар" с витаминами	200
Итого	
Белки, г	67,97
Жиры, г	71,15
Углеводы, г	180,51
Энергетическая ценность, Ккал	1644,67
Витамин В1, мг	1,19
Витамин С, мг	67,63
Витамин А, мг	0,71
Витамин Е, мг	7,55
Са, мг	568,18
Р, мг	732,50
Mg, мг	208,41
Fe, мг	10,66

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»

МОУ "СОШ №1" г.Горнозаводска

Наименование блюда	Выход, г
8 день	
Завтрак	
Пудинг из моркови и яблок	205
Колбаса вареная	30
Хлеб пшеничный	70
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из квашеной капусты с луком (2 вариант)	100
Рассольник домашний	250
Рыба (филе) отварная	100
Соус молочный 4-й вариант	50
Макаронные изделия отварные	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Фрукты свежие	100
Кисель из яблок сушеных	200
Итого	
Белки, г	66,35
Жиры, г	66,17
Углеводы, г	267,45
Энергетическая ценность, Ккал	1840,27
Витамин В1, мг	0,77
Витамин С, мг	33,45
Витамин А, мг	0,71
Витамин Е, мг	11,70
Ca, мг	511,51
P, мг	732,50
Mg, мг	208,41
Fe, мг	13,81

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»

12

МОУ "СОШ №1" г.Горнозаводска

Наименование блюда	Выход, г
9 день	
Завтрак	
Котлеты овощные с творогом	150/50
Соус молочный сладкий (вариант 2)	50
Фрукты свежие	100
Сыр	20
Хлеб пшеничный	70
Кисель "Золотой шар" с витаминами	200
Обед	
Салат картофельный с огурцами солеными	100
Суп-лапша домашняя	250
Птица тушеная	100
Картофельное пюре	180
Соус томатный	50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кисломолочный напиток	200
Итого	
Белки, г	62,14
Жиры, г	60,56
Углеводы, г	233,24
Энергетическая ценность, Ккал	1737,02
Витамин В1, мг	0,96
Витамин С, мг	86,93
Витамин А, мг	1,42
Витамин Е, мг	6,77
Ca, мг	791,81
P, мг	997,48
Mg, мг	252,51
Fe, мг	11,49

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

МОУ "СОШ №1" г.Горнозаводска

Наименование блюда	Выход, г
10 день	
Завтрак	
Суфле картофельно-морковное	150/50
Соус сметанный	50
Фрукты свежие	100
Хлеб пшеничный	70
Колбаса вареная	30
Печенье	30
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Обед	
Салат витаминный (вариант 2)	95
Суп-пюре из разных овощей	250
Рыба, запеченная в омлете	95
Каша гречневая рассыпчатая	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Компот из яблок с лимоном	200
Итого	
Белки, г	82,02
Жиры, г	52,98
Углеводы, г	263,05
Энергетическая ценность, Ккал	1708,80
Витамин В1, мг	1,02
Витамин С, мг	44,85
Витамин А, мг	1708,80
Витамин Е, мг	0,52
Са, мг	473,34
Р, мг	1011,62
Mg, мг	279,43
Fe, мг	16,27

ЗАО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ»
614000, г.Пермь, а/я 7019
тел/факс. (342) 210-81-44
ИНН/КПП 5902180512/590201001

©ЗАО «Уральский региональный центр питания»