

СОГЛАСОВАНО

370 Управление Роспотребнадзора  
г. Сред-Запад  
Е.И. Масарова

29 12 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Частинская НОШ»  
М.П. Братусева

« 17 » 12 20 18 г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Частинская НОШ» для учащихся 7-11 лет

## Введение .

Предлагаемое 10- дневное меню содержит примерный перечень блюд, которые можно использовать для организации питания детей 7-11 лет . меню составлено в соответствии с «Единым сборником технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов»2018г

При составлении меню учитывалась равномерность распределения калорийности рациона по дням 10-дневного периода.

Предполагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с МР 2,3,1,24,32-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» и СанПиН2,4,5,2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В соответствии с разделом 9 «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» а меню введены витаминизированные напитки.

К меню прилагается приложение 1, в котором приводятся данные о выполнении нормативного набора продуктов в течении 10- дневного периода в весе брутто для детей 7-10 лет в абсолютных цифрах и процентах.

В приложении 2 приводится распределение химического состава (содержание белков, жиров, углеводов) и энергетической ценности (калорийности) 10-дневного рациона по дням для детей 7-10 лет.







	Наименование блюда	Выход блюда
	4 день	
	Завтрак	
182	Каша манная	200
	Батон	50
7	Сыр	20
412	Чай с лимоном	200
	Обед	
	Йогурт шт	100
34	Салат из свеклы отварной	60
79	Рассольник	200
332	Рис отварной	150
306	Биточки паровые	100
369	Соус молочный	30
391	Компот из яблок с лимоном	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	40
	Итого	
	Белки ,мг	62,99
	Жиры ,мг	46,16
	Углеводы ,	208,66
	Энергетическая ценность,Ккал	1419,04
	В1,мг	1,34
	С,мг	61,25
	А ,мг	2,92
	Е ,мг	10,39
	Са,мг	438,94
	Р ,мг	831,07
	М g,мг	188,51
	Fe,мг	16,50













	Наименование блюда	Выход блюда
	10 день	
	завтрак	
182	Каша ячневая	200
	Батон	50
6	Масло сливочное	15
414	Кофейный напиток	200
	Обед	
	Йогурт питьевой	200
41	Салат витаминный	60
79	Рассольник ленинградский	200
332	Рис отварной	150
261	Рыба тушеная с овощах со сметаной	100
394	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной	40
	Итого	
	Белки ,мг	46,20
	Жиры ,мг	35,64
	Углеводы ,	216,90
	Энергетическая ценность, Ккал	1479,97
	В1,мг	1,96
	С,мг	62,78
	А ,мг	4,47
	Е ,мг	15,88
	Са,мг	456,32
	Р ,мг	903,85
	М g,мг	285,50
	Fe,мг	17,84

Приложение 1

Сравнительная характеристика набора продуктов для детей 7-10 лет.

Продукты	Фактически	Норматив на 10 дней	Норматив на 10 дней (60%)	Разница. гр	Разница %
Хлеб ржаной	500,0	800	480	20,0	4,2
Хлеб пшеничный	904,0	1500	900	4,00	0,4
Мука пшеничная	85,5	150	90	-4,54	-5,0
Крупа. Бобовые	276,8	450	270	6,80	2,5
Макаронные изделия	87,0	150	90	-3,00	-3,3
Картофель	1459,1	2500	1500	-40,86	-2,7
Овощи	2048,5	3500	2100	-51,50	-2,5
Фрукты	1276,8	2000	1200	76,80	6,4
Фрукты сухие	88,5	150	90	-1,47	-1,6
Соки. Напитки	1400	2000	1200	200,0	16,7
Мясо	451,0	770	462	-11,00	-2,4
Кура I кат	235	400	240	-5,0	-2,1
Рыба- филе	345,5	600	360	-14,50	-4,0
Колбасные изделия	89,8	150	90	-0,17	-0,2
Молоко	1623,5	3000	1800	-176,53	-9,8
Кисломолочные продукты	668,0	1500	900	-232,0	-25,8
Творог	314,0	500	300	14,0	4,7
Сыр	59,9	100	60	-0,12	-0,2
Сметана	59,7	100	60	-0,30	-0,5
Масло сливочное	183,7	300	180	3,70	2,1
Масло растительное	93,2	150	90	3,17	3,5
Яйцо	233,7	400	240	-6,29	-2,6
Сахар	215,1	400	400	0	0
Кондитерские изделия	60,0	100	60	0	0
Чай	2,4	4	2,4	0	0
Какао	7,0	12	7,2	-0,20	-2,8
Дрожжи хлебопекарные	6,0	10	6	0	0
Соль	30,0	50,0	30	0	0

Приложение 2

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 7-11 лет .

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	І
1дн.	41.68	39.69	210.41	1401.08	0.66	18.89	2.68	8.75	588.06	892.83	219.72	9
2дн.	36.19	31.79	243.42	1408.55	1.88	65.47	3.59	15.95	306.79	602.89	190.87	1
3дн.	63.62	60.22	147.29	1387.82	0.82	62.68	3.73	6.66	803.86	1200.30	225.10	1
4дн.	62.99	46.16	208.66	1419.04	1.34	61.25	2.92	10.39	438.94	831.07	188.51	1
5дн.	51.35	61.28	185.21	1493.53	0.71	82.82	2.50	7.91	519.47	781.38	228.72	1
6дн.	55.34	42.16	190.46	1362.38	1.35	81.29	4.54	13.21	551.50	973.22	210.80	1
7дн.	53.19	62.47	137.99	1319.01	0.79	28.70	4.01	5.01	824.48	1096.93	231.94	1
8дн.	45.53	51.45	223.01	1540.19	2.50	59.41	7.05	16.93	554.59	896.24	233.41	1
10дн.	47.68	49.96	176.88	1348.07	0.63	117.59	3.07	11.11	541.32	766.86	183.16	9
Сред.	50.48	48.08	194.02	1405.96	1.26	64.09	3.86	11.18	558.53	894.56	219.77	1



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ  
(Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю)  
www.59.rospotrebnadzor.ru

**ЗАПАДНЫЙ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ**

614032, г. Пермь, ул. Сысольская, д. 4  
Тел./Факс (342) 284-07-29; e-mail: ztoros@rambler.ru

29.12.2018 г. № 21-16/4143

Директору МБОУ «Частинская НОШ»  
М.П. Братусевой  
ул. Садовая, д. 9,  
с. Частые, Частинский район,  
Пермский край

«О рассмотрении меню»

Западный территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю, рассмотрев представленные документы:

- заявление о согласовании примерного 10-дневного меню для учащихся МБОУ «Частинская НОШ» в возрасте с 7-11 лет;
- примерное 10-дневное меню для учащихся МБОУ «Частинская НОШ» в возрасте с 7-11 лет, считает, что представленное меню не противоречит требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Применение рассмотренного меню возможно при условии организации работы столовых в соответствии с имеющимся набором помещений, оборудования, в соответствии с требованиями раздела VIII СанПиН 2.4.5.2409-08.

/  
Начальника отдела

А.А. Самородов

Толстая О.В.  
284-11-26