

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

Барина Л.М.



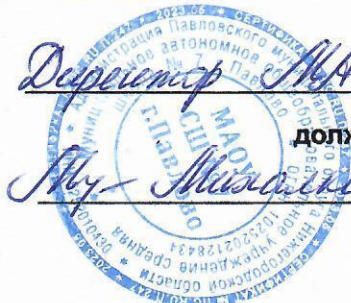
Согласовано:

Директор МАОУ ШСБ

должность

М.В. Милашкина М.В.

(ф.и.о)



Примерное меню


завтраки с 12 лет и старше

2023-2024 год

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

(должность)

 **Барина Л.М.**

(ФИО)

(дата)

Согласованно:

 **МАОУ СШ №7**

(должность)

 **Мухоморова М.А.**

(ФИО)

01.09.2023

(дата)

Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 20 -дневное меню (завтрак с12 лет и старше) для МБОУСШ, МАОУСШ, МБОУОШ г.Павлово и Павловского муниципального округа на основании СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, издательство 2004г., 2005г., для возрастных групп с учетом выполнения норм питания 25%.

Содержание (г.) белков 23,9 жиров 22,62 углеводов 93,03 ;Б :Ж:У1:1:4;
энергетическая ценность(ккал) 681,1.

Обеспечивает на 25,04 % от суточных физиологических потребностей детского организма.

Выхода порций ,соответствуют рекомендуемым нормам.

Проведение витаминизации не предусмотрено.

В меню используется витаминизированный напиток, витаминизированная булочка, свежие фрукты, йогурты обогащенные кальцием и витамином Д.

Предусмотрено использование йодированной соли.

Рациональность, сбалансированность питания обеспечена.

Технологические карты по приготовлению блюд имеются.

Не содержит запрещенных блюд и продуктов; одноименных блюд, гарниров за 2 дня.

СООТВЕТСТВУЕТ СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 .«Санитарно-эпидемиологические

требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

**Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных
веществ**

(суточная) с 12 лет и старше завтрак за 20 дня

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с 12 лет и старше 25%
Белки (г/сут)	23,9	22,5
жиры(г/сут)	22,62	23
углеводы(г/сут)	93,03	95,75
Энер.ценность	681,1	680
витамин С (мг/сут)	41	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,39	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,45	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,1	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,05	0,03
кальций(мг/сут)	196,4	300
фосфор(мг/сут)	241,6	300
магний(мг/сут)	61,9	75
железо(мг/сут)	4,7	4,5
калий(мг/сут)	459,6	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,2	1

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в
возрасте с 12 лет и старше на завтрак 2023-2024г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Итого	Всред за день	12лет и старше 25%
Хлеб ржаной		35		35	35		35	35	35	35		35	35	35	35		35	35	35	35	525	26,3	30
Хлеб пшеничный	50	54	50	50	58	26	40	40	40	40	50	58	50	40	40	50	40	40	58	40	914	45,7	50
Мука пшеничная		10	5,4		10					10	5,4	16,6							10	3	70,4	3,5	5
Крупы, бобовые			16		85,7	33			64,8		16				64,8	40			50		370,6	18,5	12,5
Макаронные изделия							63						63								126	6,3	5
Картофель		171		128				128		128		64	128				171			171	1089	54,5	46,75
Овощи свежие, зелень		110		51	120		71	124		82,5		118		115,8	177,2		100	285	165	28,6	1548,1	77,4	80
Фрукты свежие			150			150			150						150	150		150			900	45	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник				20			20							20					20		80	4	5
Соки плодоовощные		200			200			200						200	200		200		200		140	70	50
Мясо 1 категор.					74		65					74			40				74		327	16,4	19,5
Птица				100				77					100						90		367	18,3	13,25
Субпродукты										74										79	153	7,7	10
Рыба-филе		66							91				91						91		339	17	19,25
Молоко	166,7	31,6	140		24	300			22	47,7	340	61,5		23,7	80	340	53,6		24		1654,8	82,7	87,5
Кисломолочные продукты	100									250	100		100					100		250	900	45	45
Творог			184											184							368	18,4	15
Сыр	18				20					5				5		18					66	3,3	3,75
Сметана			8					15	5		8			10		15	10				71	3,6	2,5

Директор
МЧ Школа № 3
01.09.2023

СОГЛАСОВАНО

(подпись)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ФМО)

(дата)

Примерное меню для учащихся с 12 лет и старше 2023-2024 г

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
Акт прораб	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,96	21,58	4,18	287,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,36	25,44	0,04	253,38	316,38	0,04	0,04	0,08
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	18	1,08	2,86	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
Акт прораб	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Панда"	200	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 2																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,96	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	126,32	0,02	0	0,08
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из пицци, трески	100	12,80	8,46	7,58	154,10	0,09	0,1	1,53	0,84	23,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0	0,33
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№399 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,80	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 3																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,817	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	0	0	0
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	56,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,80	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 4																				
Акт прораб	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 1	150/50	4,07	5,13	26,56	169,05	0,004	0,003	0,387	0,038	1,283	0,001	0,884	0,002	9,907	2,395	0	0	0,001
Контр.прораб	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,28	6,8	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 5																				
№171 2005	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,73	7,15	48,26	300,87	0,36	0,18	0	5,708	20,582	0,018	0,162	0,072	1,854	2,25	0	0	0
№298 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,08	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,36	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
Акт.пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				

День 11																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	60,76	39,4	89,1	825,38	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	16,056	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	60,76	39,4	89,1	825,38	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	16,056	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02
День 12																				
№143 2005	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	200	4,70	14,42	22,48	240,42	0,16	0,18	25	1,38	98,38	0,04	32,08	0,1	246,86	101,48	0	0	0,04
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,08	0,04	2,31	0,58	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,88	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,82	4,13	28,22	131,80	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	38,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	80,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	25,72	34,24	107,43	817,5	0,362	0,288	27,41	4,68	181,16	0,05	71,2	0,11	444,83	249,12	0,003	0	0,384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	25,72	34,24	107,43	817,5	0,362	0,288	27,41	4,68	181,16	0,05	71,2	0,11	444,83	249,12	0,003	0	0,384
День 13																				
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,388	20,178	0	0,198	0	0,09	0,884	0	0	0
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полное)	5	0,04	3,82	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
Контр. прор.	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
№349 2005	ЗАВТРАК	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	38,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	80,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,268	0,072	39,138	0	228,725	192,404	0,013	0	0,244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			660	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,268	0,072	39,138	0	228,725	192,404	0,013	0	0,244
День 14																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 3	150/50	4,59	9,58	27,49	188,80	0,004	0,003	0,603	0,034	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	2,351	0	0	0,001
Акт прор.	ЗАВТРАК	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	15,92	6,81	0,93	128,47	0,09	0,09	1,94	0,6	83,15	0,02	30,18	0	323,45	196,12	0,12	0	0,84
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	38,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	80,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	26,82	14,97	80,87	587,21	0,228	0,163	6,543	4,964	98,517	0,021	60,68	0,002	641,95	293,771	0,123	0	0,676
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	26,82	14,97	80,87	587,21	0,228	0,163	6,543	4,964	98,517	0,021	60,68	0,002	641,95	293,771	0,123	0	0,676
День 15																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	46,06	289,32	0,054	0,036	0	0,884	10,44	0,036	32,834	0,108	87,32	100,298	0	0,018	0,036
Акт прор.	ЗАВТРАК	Тертельни с овощами в соусе	100	10,89	15,44	6,95	211,50	0,08	0,18	15,91	1,82	85,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0,03
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
Акт пр.2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0,44	0	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	88,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	38,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	80,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			805	22,11	23,69	123,71	893,47	0,428	0,401	100,41	6,634	199,2	0,186	105,024	0,198	473,93	299,426	0,013	0,018	0,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			805	22,11	23,69	123,71	893,47	0,428	0,401	100,41	6,634	199,2	0,186	105,024	0,198	473,93	299,426	0,013	0,018	0,3

