

"Согласовано"

Главный Государственный санитарный врач
по городу Череповцу, Череповскому, Нексинскому,
Кадуйскому, Угличскому, Тутаевскому районам

от " " 2012 года



"Утверждаю"

Директор МБУ "Центр социального питания"
Вершинина Т. А.

от 24 01 2012 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА**

от 29.01.2012 года по 29.02.2012 года осенне-зимний период для учащихся с 11 лет до 18 лет (горячие завтраки за счет бюджета)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Первый день:														
413	Сосиска отварная молочная с соусом	100	7,44	16,01	1,07	178,22	0	0	0	0	21,12	88,22	10,97	0,89
469	Рожки отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,7	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
701	Напиток фруктовый	200	0,5	0	34,5	140,24	0,01	2	0	0	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб черный йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		17,12	20,37	94,47	642,49	0,79	2	0,02	0	56,15	190,68	44,27	2,68
Второй день:														
311	Каша молочная пшеничная	200/10	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
3	Бутерброд с сыром	20/20	6,16	6,58	10,28	124,2	0,04	0,32	0,05	0	205	125,2	16	0,42
628	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	2,52	1,39	0,76	0,04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	165	0	0	16	11	9	2,2
	Итого энергетическая ценность:		13,35	15,87	66,8	485,45	0,25	165,74	0,08	0	341,14	288,3	69,47	4,99
Третий день:														
460	Котлета куриная с соусом	100	10,92	10,6	10,05	204,14	0,06	0	0,01	0	9,69	113,44	17,9	0,98
465	Рис отварной	180	4,39	4,77	50,16	262,85	0,03	0	0,02	0	15,66	57,87	12,43	1,06
585	Компот из свежих яблок	200	0,28	0	25,91	99,18	0	2,08	0	0	6,18	3,96	3,24	0,85
	Хлеб черный йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		18,65	15,79	103,08	645,37	0,17	2,08	0,03	0	42,79	219,81	52,01	3,73
Четвертый день:														

366	Запеканка творожная "Диетическая"	200	16,48	19,12	19,17	377,57	0,04	0,57	0,21	0	199,96	245,55	35,92	0,84
702	Компот из кураги	200	0,99	0	28,17	114,12	0,02	0,32	0	0	29,15	26,28	18,9	0,63
	Итого энергетическая ценность:		17,47	19,12	47,34	491,69	0,06	0,89	0,21	0	229,11	271,83	54,82	1,47
Пятый день:														
394	Жаркое по-домашнему	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,56	169,73	38,13	2,54
45	Салат из свежей капусты или овощи свежие	100	1,92	8,25	6,92	106,07	0,01	14,58	0	0	36,22	27,28	12,68	1,07
699	Напиток фруктовый (из свежих фруктов)	200	0,1	0	25,2	98,3	0,01	6,4	0	0	15,65	3,52	3,85	0,17
	Хлеб черный йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		17,53	19,88	75,85	567,46	0,24	33,84	0	0	85,69	245,07	73,1	4,62
Шестой день:														
413	Колбаса отварная молочная с соусом	100	6,88	1,54	1,34	141,75	0	0	0	0	22	91,9	11,43	0,93
469	Макароны отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,7	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
628	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб черный йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		16,06	5,9	73,86	516,27	0,78	0	0,02	0	44,71	185,36	38,83	2,49
Седьмой день:														
314	Запеканка "Золотистая"	200	13,39	30,69	35,81	563,09	0,05	0,56	0,23	0	205,81	220,45	35,37	0,99
702	Компот из изюма	200	0,34	0	28,17	114,12	0,02	0,32	0	0	29,15	26,28	18,9	0,63
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	9,5	40	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
	Итого энергетическая ценность:		14,63	30,89	73,48	717,21	0,11	60,88	0,23	0	268,96	269,73	67,27	1,92
Восьмой день:														
416	Котлета из говядины с соусом	100	10,1	11,79	11,79	225,06	0,04	0,01	0,03	0	19,54	97,18	14,53	1,29
520	Картофельное пюре	180	3,83	4,42	28,36	185,79	0,12	11,88	0,02	0	51,67	104,74	34,92	1,26
701	Напиток фруктовый	200	0,5	0	34,5	140,24	0,01	2	0	0	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб черный йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84

	Итого энергетическая ценность:		17,49	16,63	91,61	630,29	0,25	13,89	0,05	0	95,05	255,46	73,79	3,66
Девятый день:														
493	Филе кури тушеное в соусе (мелкий кусок)	100	14,75	12,34	5,29	219,01	5,19	1,85	0	0	12,99	143,38	15,74	2
463	Каша гречневая	180	9,99	5,43	51,28	311,58	0,37	0	0,02	0	53,44	223,07	73,17	5,97
585	Компот из свежих яблок	200	0,28	0	25,91	99,18	0	2,08	0	0	6,18	3,96	3,24	0,85
	Хлеб черный йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		28,08	18,19	99,44	708,97	5,64	3,93	0,02	0	83,87	414,95	110,59	9,66
Десятый день:														
324	Биточки рыбные с соусом	100	13,23	7,36	13,39	178,76	0,04	0,1	0	0	30,34	36,66	10,46	0,4
465	Рис отварной	150	3,66	3,98	41,81	219,05	0,03	0	0,02	0	13,05	48,23	10,37	0,89
628	Чай с сахаром	200/15	0,06	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб черный йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		20,01	11,76	85,78	527,5	0,15	0,1	0,02	0	54,91	129,43	39,27	2,17
	Итого энергетическая ценность за 10 дней:		180,39	174,4	811,71	5932,7	8,44	283,35	0,68	0	1302,38	2470,62	623,42	37,39
	Средняя энергетическая ценность в день фактическая:		18,04	17,44	81,17	593,27	0,84	28,34	0,07	0	130,24	247,06	62,34	3,74

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Салат из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализоваться в общеобразовательных учреждениях только в период до 1 марта.
2. Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.
3. Зеленый горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнение к второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путем кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда.
4. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.
5. Изделия из куриной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. - проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
6. В питании учащихся не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.
7. Напитки с соками, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.
8. В питании не допускается использовать кофе натурального, а также продуктов содержащих кофеин и другие стимуляторы. Использовать только кофейный напиток.
9. Для витаминизации готовых блюд в их состав **можно** включать зеленый лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, в меню включать свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.
10. Для увеличения потребления йода используются батоны «Нарезные» йодированные, в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба).
- П. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
12. Химический состав и энергетическая ценность ЮОгр съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А.Покровского, 1976 года, применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
13. Проводить С-витаминизацию готовой пизги в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания», утвержденной Зам. Министра здравоохранения СССР №978-72 от 6 июня 1972 г. и согласованной с ВЦСПС 30 апреля 1972 г. № 14-4а. Витаминизацию блюд проводить под контролем медицинского работника.
14. Меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года.
15. В столовых школ где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов) в меню включать овощи свежие порционно.

«Согласовано»

Директор школы № _____

_____/_____/_____
от « _____ » _____ 2012 года