

"Согласовано"

Главный Государственный санитарный врач
по городу Череповцу, Череповецкому, Кадуйскому, Устюженскому районам
от " " 20



"Утверждаю"

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

от 24 08 2012 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА

с 01.09.2012 года по 28.02.2013 года осенне-зимний период (горячие завтраки и обеды для учащихся с 11 лет до 18 лет за счет средств родителей)

№ 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:														
ЗАВТРАК:														
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
463	Рожки отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	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	3,04	0,36	18,24	92,4	0,06	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,76
ОБЕД:														
16	Салат из свежих огурцов	100	0,65	19,8	2,43	191,95	0,02	85,05	0	0	18,63	34,02	11,34	0,73
139	Суп картофельный гороховый школьный	250/10	6,2	3,94	12,1	112,04	0,07	5,56	0	0	15,88	72,27	20,2	1,01
401	Гуляш из говядины	100	14,78	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
628	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
	Хлеб черный йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,24
	Итого энергетическая ценность:		53,34	62,44	206,14	1661,73	5,89	95,58	0,04	0	174,69	720,67	187,9	13,63
Второй день:														
ЗАВТРАК:														
37К	Каша молочная пшеничная	210	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
31	Бутерброд с сыром	20/20	6,16	6,58	10,28	124,2	0,04	0,32	0,05	0	205,6	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
ОБЕД:														

52	Салат картофельный	100	2,28	20,7	9,17	237,93	0,07	27,23	0,04	0	19,97	50,78	18,22	0,85
132	Рассольник "Ленинградский" школьный	250/10	5,88	3,94	18,23	139,39	0,07	6,36	0	0	17,59	75,15	18,27	1,26
448	Бифштекс из говядины	100	21,79	28,8	3,29	419,36	0,4	0,23	0	0	36,33	201,56	23,48	2,56
482	Капуста тушеная	180	5,31	5,9	18,64	100,1	0,06	28,47	0	0	63,22	47,25	20,88	1,42
699	Напиток из апельсина	200	0,14	0	22,04	82,89	0,01	0	0	0	8,62	8,7	6,96	0,17
	Хлеб черный йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,24
	Итого энергетическая ценность:		53,31	75,83	163,61	1583,92	0,96	228,03	0,12	0	503,75	738,54	184,94	12,49
Третий день:														
	ЗАВТРАК:													
460	Котлета рубленая куриная запеченная в соусе	75/50	11,59	13,44	12,93	253,03	0,06	0,01	0,03	0	19,38	122,24	19,14	1,05
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
	ОБЕД:													
19	Салат из свежих помидоров	100	0,49	19,8	3,44	195,38	0,05	20,5	0	0	11,48	21,32	16,4	1,15
133	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/14	7,54	4,43	21,7	163,45	0,11	9,56	0	0	18,91	101,49	29,71	1,48
430	Запеканка картофельная с мясом	200/10	16,16	18,82	37,3	439,51	0,2	15,73	0,04	0	29,9	215,02	53,58	3,06
	Сок натуральный	200	1	0	21,2	88,8	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
	Хлеб черный йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,24
	Итого энергетическая ценность:		49,07	62,3	215,04	1700,2	0,65	51,88	0,09	0	145,65	651,24	190,6	11,13
Четвертый день:														
	ЗАВТРАК:													
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
638	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
	ОБЕД:													
38	Салат "Летний" или овощи свежие	100	3,94	14,9	7,15	165,49	0,03	3,58	0	0	18,6	27,27	9,78	0,72
110	Борщ из свежей капусты школьный	250/10	5,78	3,86	11,42	106,05	0,03	7,33	0	0	26,37	64,37	19,62	1,09
493	Филе грудки тушеное в соусе	100	14,78	12,34	5,29	219,01	5,19	1,85	0	0	12,99	143,38	15,74	2
463	Макароны отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	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	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,24

42	Салат из свежей капусты	100	2,3	9,9	8,3	127,28	0,02	17,5	0	0	43,46	32,74	15,22	1,28
131	Рассольник "Домашний" школьный	250/10	6,68	3,91	16,13	130,99	0,08	4,56	6	0	26,54	78,97	23,52	1,4
424	Поджарка из говядины	100	22,73	18,98	8,13	336,93	7,98	2,84	0	0	19,98	220,58	24,21	3,07
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
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	60	4,56	0,62	25,44	111,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,24
	Итого энергетическая ценность:		62,32	75,64	202,49	1886,57	8,67	85,62	6,28	0	422,91	898,06	231,02	15,11
Восьмой день:														
	ЗАВТРАК:													
416	Котлета рубленая из говядины	100	14,25	19,88	13,99	294,05	0,06	0	0,3	0	14,09	133,16	18,99	1,85
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
	ОБЕД:													
25	Салат "Степной"	100	3,94	14,9	7,15	165,49	0,03	3,58	0	0	18,6	27,27	9,78	0,72
133	Суп рыбный "Мозайка"	250/10	6,55	2,94	21,72	141,35	0,1	9,56	0,01	0	23,33	98,12	30,27	1,21
485	Голубцы ленивые запеченные в соусе	216/100	21,28	17,94	91,08	373,9	0,1	26,74	0,04	0	89,04	185,2	39,12	3,3
638	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
	Хлеб черный йодированный	60	4,56	0,62	25,44	111,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,24
	Итого энергетическая ценность:		58,96	61,12	267,37	1605,94	0,62	54,08	0,37	0	266,6	695,11	203,98	11,32
Девятый день:														
	Завтрак:													
493	Филе куриной грудки 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 фруктов	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
	ОБЕД:													
37	Салат из свежих овощей	100	0,58	19,8	2,94	193,67	0,04	52,78	0	0	15,06	27,67	13,87	0,95
124	Щи из свежей капусты школьные	250/10	5,94	3,86	9,36	99,19	0,06	12,96	0	0	32,08	63,86	18,54	1,14
456	Зразы рубленые из говядины	100	11,61	22,96	11,91	350,81	0,07	1,39	0,04	0	23,59	124,12	21,63	1,73
205	Картофель отварной в молоке	180	3,83	4,42	28,36	185,79	0,12	11,88	0,02	0	51,67	104,74	34,92	1,26
628	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
	Хлеб черный йодированный	60	4,56	0,62	25,44	111,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,24

	Итого энергетическая ценность:		54,66	69,8%	191,3	1702,89	6,03	84,06	0,08	0	225,93	803,53	227,97	16,06
Десятый день:														
	ЗАВТРАК:													
324	Биточки рыбные	100/5	10,42	13,3	14,37	259,44	0,06	0,1	0,2	0	55,61	154,37	23,17	0,72
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
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
	ОБЕД:													
40	Салат "Витаминный"	100	2,3	9,9	8,3	127,28	0,02	17,5	0	0	43,46	32,74	15,22	1,28
139	Суп картофельный с фасолью школьный	250/10	11,35	4,61	22,66	184,74	0,16	4,51	0	0	45,89	186,61	38,95	3,68
489	Рагу овощное с курой	200	18,38	14,38	21,89	316,21	0,11	9,31	0,02	0	26,08	209,05	39,86	2,11
	Сок натуральный	200	1	0	21,2	88,8	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
	Хлеб черный йодированный	60	4,56	0,62	25,44	111,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		55,46	48	194,6	1480,81	0,58	35,42	0,24	0	231,1	769,98	185,73	11,39
	Итого энергетическая ценность за 10 дней:		548,29	617,84	1972,43	16065,86	29,89	778,61	7,61	0	2675,99	7073,8	1868,75	116,76
	Средняя энергетическая ценность в день фактическая:		54,829	61,784	197,243	1606,586	2,989	77,861	0,761	0	267,599	707,38	186,875	11,676

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). >
11. 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.Л.Покровского, 1976 года, применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
13. Проводить С-витаминизацию готовой пищи 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