

Утверждаю:  **Баринцев И.М.**

Директор МУП «**База общепита**»
г.Павлово

Согласовано: 

Примерное меню

Г.П.Д.

с7-11лет

2021 года

Согласовано

С. С. Соловьев
МБОУ (должность)
Павлово (ФИО)
24.08.08 (дата)

Утверждено
Директор МУП «База общепита»

С. С. Соловьев
(должность)
Баринова (ФИО)
24.08.08 (дата)

Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 10 ти-дневное меню (ГПД с 7-11 лет) для МБОУСШ, МАОУСШ, МБОУОШ г.Павлово и Павловского района на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 от 23.07.2008 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, издательство 2004г., 2005г., для возрастных групп с1-4 класс с учетом выполнения норм питания 45%.

Содержание (г.) белков 36,6, жиров 34,9, углеводов 135,6; Б : Ж : У 1:1:4, энергетическая ценность (ккал) 1019,67.

Обеспечивает на 43,4 % от суточных физиологических потребностей детского организма.

Выход порций соответствующие рекомендуемым.

Проведение витаминизации не предусмотрено.

В меню используется витаминизированный напиток, напиток из шиповника, 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.

СООБЩАЕТ СанПиН 2.4.5.2409-08 от 23.07.2008 г. «Санитарно-эпидемиологические

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

МУП «База общепита»
г. Павлово

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ на
2021 -2022 учебный год.

ГПД

Обеды , полдники

Выход Белки Жиры Углеводы Калор.

День первый (понедельник)

Обед:

Щи из св.капусты с картоф.

с говядиной	200 /12	4,46	4,92	7,52	93,04
Каша гречнев. рассыпчат.с м/с	150/5	9,02	13,21	40,3	316,82
Сосиска отварная	58	7,19	11,25	0	135,14
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник:

Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66

Итого :

29,08 31,54 143,65 987,54

День второй (вторник)

Обед:

Суп картоф. с горохом и говяд.	200 /12	9,54	6,84	35,2	240,96
Макарон. издел.отв.	150	6	4,18	36,63	207,9
Гуляш изговядины	100	12,03	11,4	4,41	168,8
Свежие овощи	100	0,70	0,15	3,35	16,95
Напиток из шиповника	200	0,16	0,08	22,2	86,7
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник :

Кисло-молочная продукц.	250	1	0,02	12,5	130
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66

Итого :

38,84 24,83 171,52 1135,41

День третий (среда)

Обед:

Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	2,24	4,8	13,7	107,32
Капуста тушеная с м/с	150 /5	3,51	14,61	24,13	180,14
Котлета жар. из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник:

Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66

Итого : 32,85 39,24 126,6 997,02

День четвертый (четверг)

Обед:

Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	1,62	3,6	9,04	75,4
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1
Картофельное пюре с м/с	200 /10	4,50	13,25	29,55	256,28
Компот из ягод заморожен.	200	0	0	23,96	90,96
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник :

Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Кондитерское изделие	45	3,38	5,31	33,71	169,2

Итого: 34,71 39,2 155,77 1084,04

День пятый (пятница)

Обед:

Суп рыбный с крупой	200 /16	4,9	3,36	8,24	83
Омлет натуральный	150	14,22	16,18	3,13	215,36
Сыр	18	4,32	4,5	0	57,78
Кофейный напиток	200	3,36	3,68	16,28	110,3
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	5	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник:

Кисло-молочная продукц.	250	1	0,02	12,5	130
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66

Итого : 35,21 29,9 97,38 880,54

День шестой (понедельник)

Обед:

Суп овощной с говядиной	200/12	4,44	3,82	9,04	88,6
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50	37,92	28,2	40,2	560,38
Компот из смеси сухофрукт.	200	0,06	0	17,88	67,96
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник:

Молоко витаминиз.	200	6,0	6,4	9,4	122,0
-------------------	-----	-----	-----	-----	-------

Итого :

55,03	40,58	119,05	1055,04
-------	-------	--------	---------

День седьмой (вторник)

Обед:

Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	1,62	3,6	9,04	75,4
Плов с говядиной с м/с	200/10	15,44	21,25	40,51	415,64
Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Компот из ягод быстрозаморож.	200	0	0	23,96	90,96
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник:

Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87

Итого :

30,17	30,36	142,59	970,05
-------	-------	--------	--------

День восьмой (среда)

Обед:

Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	2,24	4,8	13,7	107,32
Капуста тушеная с м/с	150 /10	3,51	14,61	24,13	180,14
Котлета жар. из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник:

Молоко витаминиз.	200	6,0	6,4	9,4	122,0
Ватрушка с творогом	100	5,8	5,7	60,1	307,2

Итого :

41,96	44,74	144,41	1151,19
-------	-------	--------	---------

День девятый (четверг)

Обед:

Щи рыбные	200/16	5,06	4,26	7,6	89,78
Запеканка картоф. с мясом с м/с	200/10	13,22	18,47	32,19	348,54
Сыр	18	4,32	4,5	0	57,78
Компот из смеси сухофрукт.	200	0,06	0	17,88	67,96
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник:

Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
Итого :		31,07	29,39	135,1	932,6

День десятый (пятница)

Обед:

Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	1,62	3,6	9,04	75,4
Рагу из овощей с м/с	200/5	4,74	18,04	22,52	273,47
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86
Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник

Молоко витаминиз.	200	6,0	6,4	9,4	122,0
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66

Итого:		38,77	39,71	120,22	1003,27
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Выполнение норм питания согласно таблицам химического состава и питательной ценности пищевых продуктов для учащихся в ГПД обед + полдник общеобразовательных школ за 2021-2022гг.

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	В средн. за 1 день	Норма по таблице 2 СанПин 2.3/2.4.35 20 45%
Белки	29,08	38,35	32,85	34,71	35,21	55,03	30,17	41,96	30,47	38,77	365,69	36,6	34,65
Жиры	31,54	24,83	39,28	39,2	29,9	40,58	30,36	44,74	29,39	39,71	349,69	34,9	35,55
Угле- воды	143,65	177,52	126,6	155,77	97,38	119,05	142,59	144,41	120,04	120,22	1356,29	135,6	150,75
Калории	987,54	1135,41	997,02	1084,04	880,54	1055,04	970,05	1151,19	866,6	1003,27	10196,7	1019,67	1057,5

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

(суточная) в возрасте от 7-11 лет на ГПД 10 дней

	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПин 2.3/2.4.3590-20 45%
белки	36,6	34,65
жиры	34,9	35,55
углеводы	135,6	150,75
Энер.ценность	1019,67	1057,5
витамин С	73,5	27
витамин В1	0,47	0,54
витамин В2	0,54	0,63
витамин А	0,12	0,32
витамин D	0,08	0
кальций	333,2	495
фосфор	266,7	495
магний	78,9	112,5
железо	6	5,4
калий	543	495
йод	0,01	0,05
селен	0	0
фтор	0,23	0,63

Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в возрасте от 7-11 лет на ГПД 2021-2022г.г.

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Всред за день	7-11л 45%
Хлеб ржаной (ржано-пшенич)	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	350	35	36
Хлеб пшеничный	60	60	88	84	60	60	60	88	60	60	680	68	67,5
Мука пшеничная		3	1,5			5		41,5	2,4	6,6	57,4	5,7	6,75
Крупы, бобовые	71,4	16	4		10	16	68	4			189,4	18,9	20,25
Макар. изделия		52,5									52,5	5,3	6,75
Картофель	24	40	60	187		40	16	60	213	78	718	72	84,15
Овощи свежие, зелень	68	134	238,2	80	21	40	209	238,2	82,4	168	1278,8	127,8	126
Фрукты свежие	150	150	150	40	150		190		150	150	1130	113	83,25
Фрукты сухие, в т.ч. щиповник		10				20		10	20		60	6	6,75
Соки плодовоовощ	400		200			200		200	200	200	1400	140	90
Мясо 1 категор.	20	99	74			20	105,3	74	64,5		456,8	45,7	31,5
Птица													15,75
Субпродукты													13,5
Рыба-филе				66	20				20	91	197	20	26,1
Колбасные изделия	58										58	5,8	
Молоко			224	231,6	150	333		224		259,5	1422,1	142,2	135
Кислом. продукты		250			250		100				600	60	67,5
Творог						184		27,5			211,5	21,2	22,5
Сыр	18				18				18		54	5,4	4,5
Сметана			5	5		8	5	5		20	48	4,8	4,5
Масло сливочное	14	15	16	11	9	10,4	19	13	6,6	19	133	13,3	13,5
Масло растител.		8	10,3	8				10,8	7,3	10	54,4	5,4	6,75
Яйцо					100	5,3		3,2		20	128,5	12,9	18
Сахар		20	4,5	25,2	15	31	25,2	28	15	1,2	165,1	16,5	13,5
Кондит. изделия				45							45	4,5	4,5
Кофейный напиток					3,3						3,3	0,3	0,9
Дрожжи								1,1			1,1	0,1	0,09
Соль	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	13,5	1,35	1,35