

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Кремлевская ул., д. 9; Казань, 420111
Тел.: (843) 292-92-12; тел./факс: 292-93-51
E-mail: mon@tatar.ru http://www.mon.tatar.ru
ОКПО 00099837, ОГРН 1021602833196
ИНН/КПП 1654002248 / 165501001



ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
МӘГАРИФ ҺӘМ ФӘН МИНИСТРЛЫҒЫ

Кремль урамы, 9 нчы йорт, Казан шәһәре, 420111,
Тел.: (843) 292-92-12; тел./факс: 292-93-51
E-mail: mon@tatar.ru http://www.mon.tatar.ru
ОКПО 00099837, ОГРН 1021602833196
ИНН/КПП 1654002248 / 165501001

01.08 2011 № 8247/11
На № _____

Руководителям
отделов (управлений) образования
исполнительных комитетов
муниципальных районов,
(городских округов)

О направлении
примерного меню

Министерство образования и науки Республики Татарстан направляет для руководства в работе примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания школьников, согласованное с Управлением Роспотребнадзора по Республике Татарстан.

Приложение:

1. Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет в общеобразовательных школах Республики Татарстан на 7 листах в 1 экземпляре.
2. Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет в общеобразовательных школах Республики Татарстан на 7 листах в 1 экземпляре.

Заместитель министра

А.И. Поминов

К.Р. Билалова
292-49-04

«УТВЕРЖДЕНО»

Министр

образования и науки
Республики Татарстан

А.Х. Гильмутлинов

Примерное двухнедельное меню

[illegible]

	Сыр порционный (Голландский 45%)	30	8,04	8,19	0,00	105,87	0,01	0,06	0,84	0,09	312,00	163,20	0,00	0,00
311/04	Каша молочная манная с маслом	200/10	8,72	8,61	36,07	256,63	0,1	0,1	0,8	0,8	231	193	24,4	1,0
692	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,52	125,41	0,02	0,01	0,50	0,25	63,90	51,44	7,00	0,29
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
			21,04	18,93	74,19	551,27	0,19	0,12	2,16	1,64	618,31	427,21	35,60	1,52
	Обед													
136	Сельдь соленая (филе)	30	5,10	2,55	0,00	43,35	0,01	0,01	0,00	0,23	21,60	0,00	21,30	0,00
119	Борщ «Вольнский» с цыплятами со сметаной	250/50/10	8,95	7,10	10,99	143,66	0,04	0,50	0,89	0,09	203,6	276,0	3,34	0,49
437	Гуляш из говядины	50/75	19,94	11,50	4,51	201,29	0,08	0,02	3,06	1,18	18,0	210,1	14,48	1,82
520	Картофельное пюре	200	4,35	6,96	35,24	220,94	0,22	0,03	1,52	0,49	64,38	129,34	14,40	1,64
628/96	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,27	0,00	15,33	62,40	0,01	0,00	3,30	0,00	8,45	10,01	5,36	0,91
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
			44,96	29,24	108,98	878,85	0,53	0,56	8,77	4,03	350,96	731,01	95,28	6,74
	Итого:		66,00	48,17	183,17	1430,12	0,72	0,68	10,93	5,67	969,27	1158,22	130,88	8,26
	3 день													
	Завтрак													
362	Пудинг из творога с маслом	200/10	25,13	19,72	54,42	495,68	0,03	0,15	0,80	0,06	284,27	407,09	16,67	0,84
685	Чай с сахаром с молоком	200	1,60	1,60	17,39	90,36	0,02	0,01	0,60	0,25	65,75	53,75	11,40	0,92
	Апельсин	150	1,35	0,00	12,60	55,80	0,06	0,00	56,00	0,33	51,00	34,50	19,50	0,45
			28,08	21,32	84,41	641,84	0,11	0,16	57,40	0,64	401,02	495,34	47,57	2,21
	Обед													
20/04	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,76	5,00	4,21	64,84	0,05	0,00	17,00	0,15	20,67	35,40	16,69	1,12
148	Суп лапша домашняя с цыплятами	250/50	10,56	8,06	17,27	183,86	0,1	0,2	0,62	0,06	132,20	178,96	3,36	0,37
456/04	Зразы рубленые	75	10,81	17,25	11,20	243,30	0,07	0,04	0,91	2,03	43,45	131,1	20,24	0,72
534	Капуста тушеная (из свежей)	200	4,78	5,80	21,83	158,62	0,15	0,03	7,81	0,48	127,93	84,8	41,81	2,64
638	Компот из кураги	200	0,78	0,00	24,86	102,54	0,02	0,00	0,60	0,00	24,30	21,90	15,75	1,85
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
			34,04	37,24	122,28	960,37	0,56	0,27	26,94	4,76	383,45	557,72	134,25	8,58
	Итого:		62,12	58,56	206,69	1602,21	0,67	0,43	84,34	5,40	784,47	1053,06	181,82	10,79
	4 день													
	Завтрак													
	Огурец свежий порционный	75	0,53	0,00	1,35	7,50	0,02	0,00	7,50	0,08	17,25	31,50	10,50	0,68
451	Биточки рубленые с маслом	75/5	13,03	11,54	11,38	201,51	0,07	0,00	0,18	0,89	34,36	140,4	7,27	1,75
332	Макароны отварные	200	7,11	6,39	51,02	290,74	0,12	0,03	0,00	1,59	26,43	60,56	11,84	0,93
	Сок грушевый	200	1,00	0,00	23,40	97,60	0,02	0,00	4,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27

71	Винегрет овощной	100	1,73	10,02	8,39	130,69	0,04	0,00	2,10	0,94	36,9	44,6	1,40	1,18
132	Рассольник "Ленинградский" с цыплятами со сметаной	250/50/10	8,60	7,87	21,85	192,63	0,15	0,50	0,96	0,09	176,2	186,9	3,31	0,39
424	Поджарка из говядины	50/15	16,50	11,99	2,46	183,71	0,06	0,03	1,82	0,86	20,9	172,6	11,01	1,34
332	Макароны отварные	200	7,11	6,39	51,02	290,74	0,12	0,03	0,00	1,59	26,43	60,56	11,84	0,93
638/04	Компот из изюма	200	0,27	0,00	25,61	103,50	0,0	0,0	0	0,00	12,3	19,35	6,3	0,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		40,56	37,40	152,24	1108,48	0,56	0,56	4,88	5,52	307,65	589,60	70,26	6,22
			57,86	58,58	234,63	1697,86	0,99	0,60	43,60	6,30	428,79	922,13	158,14	9,45
	7 день													
	Завтрак													
302	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	10,00	11,18	41,01	304,65	0,31	0,06	1,80	2,09	234,30	260,56	67,01	3,10
692	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,52	125,41	0,02	0,01	0,50	0,25	63,90	51,44	7,00	0,29
738/04	Пирожки печенные с курягой	50	2,30	8,17	23,13	173,50	0,17	0,01	0,15	0,09	62,95	171,50	0,05	0,01
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Яблоко свежее	150	0,60	0,00	16,95	70,20	0,02	0,00	19,50	0,95	24,00	16,50	13,50	1,30
	Обед		17,18	21,48	119,21	737,12	0,58	0,08	21,95	3,88	396,25	519,50	91,76	4,97
50/04	Салат из свеклы с сыром	100	1,50	10,00	10,20	136,80	0,00	0,04	0,00	0,11	10,08	0,00	3,65	0,00
135	Суп из овощей с цыплятами со сметаной	250/50/10	7,60	7,50	14,70	156,70	0,17	0,40	0,67	0,09	171,6	200,70	3,18	0,46
436	Жаркое по-домашнему	50/250	8,25	8,64	25,57	213,04	0,23	0,03	16,94	0,72	31,46	316,76	55,80	2,37
638	Компот из кураги	200	0,78	0,00	24,86	102,54	0,02	0,00	0,60	0,00	24,30	21,90	15,75	1,85
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		24,48	27,27	118,24	816,29	0,59	0,47	18,21	2,96	272,34	644,96	114,78	6,56
			41,66	48,75	237,45	1553,41	1,17	0,55	40,16	6,84	668,59	1164,46	206,54	11,53
	8 день													
	Завтрак													
46/04	Салат из моркови с орехами	100	1,70	7,70	8,80	111,30	0,03	0,00	1,28	0,99	26,99	59,60	17,20	0,65
358	Сырники из творога со стугненным молоком	150/40	20,59	17,30	36,01	382,10	0,12	0,11	1,12	0,41	365,17	414,34	51,61	1,02
685	Чай с сахаром с молоком	200	1,60	1,60	17,39	90,36	0,02	0,01	0,60	0,25	65,75	53,75	11,40	0,92
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Груша свежая	170	0,68	0,00	18,19	75,48	0,03	0,00	8,50	0,62	32,30	27,20	20,40	1,91
	Обед		27,00	26,96	92,99	722,60	0,26	0,12	11,50	2,77	501,31	574,39	104,81	4,77

75/96	Маринад овощной	100	1,25	10,05	8,83	130,78	0,05	0,00	3,20	0,67	39,99	45,92	16,71	0,99
110/154	Борщ из св. капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	250/50/10	7,45	6,40	14,90	147,00	0,09	0,30	0,98	0,08	259,3	237,3	2,48	0,34
443/04	Плов из говядины	150	15,47	7,82	25,97	236,14	0,09	0,00	1,20	0,66	28,8	215,9	30,10	1,13
638/04	Компот из чернослива	200	0,35	0,00	24,81	100,62	0,0	0,0	0,45	0	12,3	12,45	15,3	2
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		30,87	25,40	117,42	821,75	0,42	0,30	5,83	3,45	375,29	617,13	100,99	6,34
			57,87	52,36	210,41	1544,35	0,68	0,42	17,33	6,22	876,60	1191,52	205,80	11,11
	9 день													
	Завтрак													
	Огурец свежий порционный	75	0,53	0,00	1,35	7,50	0,02	0,00	7,50	0,08	17,25	31,50	10,50	0,68
498/04	Котлеты из птицы	75	12,50	3,30	11,70	126,50	0,10	0,35	0,00	0,30	127,00	200,00	19,00	0,30
510	Каша гречневая вязкая с маслом	200/10	6,02	6,72	32,36	214,03	0,25	0,03	0,00	3,32	41,84	142,88	47,17	3,87
693	Какао с молоком	200	3,28	3,55	25,22	145,96	0,03	0,02	1,04	0,56	121,76	106,42	15,80	0,39
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Обед		24,76	13,93	83,23	557,35	0,46	0,40	8,54	4,76	318,95	500,30	96,67	5,51
78/04	Икра свекольная	100	1,75	7,99	10,83	122,24	0,03	0,00	4,48	0,61	42,64	51,10	28,85	0,48
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/50	7,20	5,24	30,66	198,60	0,07	0,30	0,87	0,08	241,4	195,2	2,36	0,77
371	Рыба припущенная	75	8,20	8,50	7,00	137,30	0,09	0,06	7,23	0,04	64,60	55,08	20,84	0,19
520	Картофельное пюре	200	4,35	6,96	35,24	220,94	0,22	0,03	1,52	0,49	64,38	129,34	14,40	1,64
686	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,27	0,00	15,33	62,40	0,01	0,00	3,30	0,00	8,45	10,01	5,36	0,91
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		28,12	29,82	141,97	948,69	0,59	0,39	17,40	3,26	456,37	546,33	108,21	5,87
			52,88	43,75	225,20	1506,04	1,05	0,79	25,94	8,02	775,32	1046,63	204,88	11,38
	10 день													
	Завтрак													
	Сыр порционный	40	10,72	10,92	0,00	141,16	0,01	0,08	1,12	0,12	4,16	217,60	0,00	0,00
161	Суп молочный рисовый	250	4,61	5,95	18,35	145,39	0,05	0,03	0,85	0,07	160,91	128,70	8,04	0,45
692	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,52	125,41	0,02	0,01	0,50	0,25	63,90	51,44	7,00	0,29
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Банан свежий	200	3,00	0,00	44,80	191,20	0,08	0,00	20,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Обед		22,61	19,00	101,27	666,52	0,22	0,12	22,47	1,74	256,07	473,24	103,24	2,21
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,76	5,00	4,21	64,84	0,05	0,00	17,00	1,15	20,67	35,40	16,69	1,12

124	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплятами со сметаной	250/50/10	4,80	6,40	10,80	120,00	0,08	0,30	0,98	0,11	206,3	247,66	2,48	0,49
450	Шницель натуральный рубленый с маслом	75/5	17,43	15,69	8,21	243,77	0,05	0,03	0,00	0,14	19,05	177,98	21,61	0,16
332	Макароны отварные	200	7,11	6,39	51,02	290,74	0,12	0,03	0,00	1,59	26,43	60,56	11,84	0,93
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	23,40	97,60	0,02	0,00	4,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		37,45	34,61	140,55	1024,16	0,49	0,36	21,98	5,03	323,35	645,20	99,02	4,98
			60,06	53,61	241,82	1690,68	0,71	0,48	44,45	6,77	579,42	1118,44	202,26	7,19
	11 день													
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом с сыром	50/10/20.	8,22	10,56	31,69	254,64	0,10	0,05	0,38	1,73	157,66	125,34	20,49	1,00
393/97	Сосиски отварные	75	9,28	17,10	0,00	191,02	0,00	0,00	0,00	0,03	21,75	133,5	6,50	0,18
464/96	Каша пшеничная вязкая	200	6,37	4,50	37,30	214,40	0,01	0,01	0,00	0,08	6,39	98,58	0,44	0,36
685	Чай с сахаром с молоком	200	1,60	1,60	17,39	90,36	0,02	0,01	0,60	0,25	65,75	53,75	11,40	0,92
	Яблоко свежее	150	0,60	0,00	16,95	70,20	0,02	0,00	19,50	0,95	24,00	16,50	13,50	3,30
	Обед		26,07	33,76	103,33	820,62	0,15	0,07	20,48	3,04	275,55	427,67	52,33	5,76
63/04	Салат "Несвижский"	100	1,50	8,50	9,00	118,50	0,03	0,00	1,26	0,60	18,77	65,30	10,74	0,60
142	Суп картофельный с перловой крупой с мясом	250/50	1,70	2,70	31,08	155,42	0,00	0,03	0,89	0,11	251,4	195,2	2,36	0,49
456	Зразы «Школьные»	60	9,30	10,18	7,77	159,87	0,1	0,0	1,0	0,1	16,1	99	14,2	0,16
541	Рагу овощное	200	3,94	9,71	24,18	199,83	0,16	0,05	16,21	0,73	83,08	98,56	45,67	2,16
638	Компот свежих яблок	200	0,18	0,00	29,08	117,06	0,00	0,00	5,90	0,29	7,74	4,99	4,09	1,07
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		22,97	32,22	144,02	957,89	0,41	0,09	25,30	3,86	411,94	569,13	113,48	6,36
			49,04	65,98	247,35	1778,51	0,56	0,16	45,78	6,90	687,49	996,80	165,81	12,12
	12 день													
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	9,41	7,92	33,09	241,27	0,20	0,04	1,85	0,92	244,37	285,56	32,03	2,75
693	Какао с молоком	200	3,28	3,55	25,22	145,96	0,03	0,02	1,04	0,56	121,76	106,42	15,80	0,39
767/04	Булочка "Ванильная"	50	9,10	12,00	23,00	236,40	0,03	0,01	0,01	0,01	12,46	14,73	0,08	0,03
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Апельсин свежий	100	0,90	0,00	8,40	37,20	0,04	0,00	56,00	0,22	34,00	23,00	13,00	0,30
	Обед		24,22	23,83	93,91	686,99	0,32	0,07	2,90	1,99	389,69	426,21	52,11	3,44

43/04	Салат из свежей капусты	100	1,56	1,05	9,99	55,65	0,05	0,00	4,12	1,24	48,94	30,27	1,95	0,98
131	Рассольник «Домашний» с цыплятами со сметаной	250/50/10	7,20	7,60	15,90	160,80	0,10	0,50	0,84	0,09	253,4	261,3	3,40	0,75
423	Бефстроганов из говядины	50/50	8,38	10,87	5,95	155,15	0,07	0,06	0,95	0,08	42,3	187,6	3,24	0,09
520	Картофельное пюре	200	4,35	6,96	35,24	220,94	0,22	0,03	1,52	0,49	64,38	129,34	14,40	1,64
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	24,81	100,62	0,02	0,00	0,45	0,00	12,30	0,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
			28,19	27,61	134,80	900,37	0,63	0,59	7,88	3,94	456,23	714,09	59,39	7,34
	Итого:		52,41	51,44	228,71	1587,36	0,95	0,66	10,78	5,93	845,92	1140,30	111,50	10,78
	Итого за 12 дней		689,46	651,78	2687,60	19373,99	10,11	6,60	467,02	86,24	8544,83	12937,51	2108,75	130,84
	Средняя величина за 12 дней		57,46	54,32	223,97	1614,50	0,84	0,55	38,92	7,19	712,07	1078,13	175,73	10,90
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,03	0,97	4,00									

Примечание: при составлении меню использованы

1.Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва

2. Справочник "Химический состав пищевых продуктов и энергетической ценности" под редакцией А.А. Покровского, изд.1976г. г. Москва

3. Справочник "Химический состав пищевых продуктов и энергетической ценности" под редакцией И.М. Скурихина, изд.1984г. г. Москва

4. СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

5. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г пункт 6.8. для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед).

6. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г завтрак должен составлять 20-25 %, обед должен составлять 30-35% от рекомендуемых суточных норм физиологических потребностей учащихся школ в пищевых веществах и энергии

7.Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 с 1 марта блока из овощей прошлого урожая заменяются на другие овощи проходят термическую обработку.

P.S. Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 11 до 13 лет в пищевых веществах и энергии для завтрака согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Нормы физиологических потребностей для детей рекомендуемые для завтрака и обеда	
Белки, гр	46,2-54
Жиры, гр	47,4-55,2
Углеводы,	201-229,8
Энергетическая ценность, ккал	1410-1627,8
Витамин В ₁ (мг)	0,72-0,84
Витамин А (мг)	0,42-0,54
Витамин С (мг)	36-42
Витамин Е (мг)	6-7,2
Кальций (мг)	660-720
Фосфор (мг)	990-1080
Магний (мг)	150-180
Железо (мг)	7,2-10,2

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель

Управления Роспотребнадзора

в Республике Татарстан

М.А.Патяшина

«УТВЕРЖЕНО»

Министр

образования и науки

Республики Татарстан

А.Х. Гильмутдинов

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет
в общеобразовательных школах Республики Татарстан**

[illegible]

97	Сыр порционный (Голландский 45%)	30	8,04	8,19	0,00	105,87	0,01	0,06	0,84	0,09	312,00	163,20	0,00	0,00
311/04	Каша молочная манная с маслом	200/10	8,72	8,61	36,07	256,63	0,1	0,1	0,8	0,8	231	193	24,4	1,0
692	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,52	125,41	0,02	0,01	0,50	0,25	63,90	51,44	7,00	0,29
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
			21,04	18,93	74,19	551,27	0,19	0,12	2,16	1,64	618,31	427,21	35,60	1,52
	Обед													
136	Сельдь соленая (филе)	30	5,10	2,55	0,00	43,35	0,01	0,01	0,00	0,23	21,60	0,00	21,30	0,00
119	Борщ «Вольнский» с цыплятами со сметаной	250/25/10	8,20	6,51	10,07	131,69	0,04	0,46	0,82	0,08	186,63	253,00	3,06	0,45
437	Гуляш из говядины	50/50	15,95	9,20	3,61	161,03	0,06	0,02	2,45	0,94	14,42	168,05	11,58	1,46
520	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	26,43	165,71	0,17	0,02	1,14	0,37	48,29	97,01	10,80	1,23
628/96	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,27	0,00	15,33	62,40	0,01	0,00	3,30	0,00	8,45	10,01	5,36	0,91
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
			39,14	24,61	98,35	771,39	0,46	0,51	7,70	3,66	314,29	633,66	88,51	5,93
	Итого:		60,18	43,54	172,54	1322,66	0,65	0,63	9,86	5,30	932,60	1060,87	124,11	7,45
	3 день													
	Завтрак													
362	Пудинг из творога с маслом	150/10	18,85	14,79	40,82	371,76	0,02	0,11	0,60	0,05	213,20	305,32	12,50	0,63
685	Чай с сахаром с молоком	200	1,60	1,60	17,39	90,36	0,02	0,01	0,60	0,25	65,75	53,75	11,40	0,92
	Апельсин свежий	150	1,35	0,00	12,60	55,80	0,06	0,00	56,00	0,33	51,00	34,50	19,50	0,45
			21,80	16,39	70,81	517,92	0,10	0,12	57,20	0,63	329,95	393,57	43,40	2,00
	Обед													
20/04	Салат из свежих огурцов и помидоров	75	0,57	3,75	3,16	48,63	0,04	0,00	12,75	0,11	15,50	26,55	12,52	0,84
148	Суп лапша домашняя с цыплятами	250/25	9,68	7,39	15,83	168,54	0,09	0,18	0,57	0,06	121,18	164,05	3,08	0,34
456/04	Зразы рубленые	75	10,81	17,25	11,20	243,30	0,07	0,04	0,91	2,03	43,45	131,1	20,24	0,72
534	Капуста тушеная (из свежей)	150	3,59	4,35	16,37	118,97	0,11	0,02	5,86	0,36	95,95	63,59	31,36	1,98
638	Компот из кураги	200	0,78	0,00	24,86	102,54	0,02	0,00	0,60	0,00	24,30	21,90	15,75	1,85
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
			31,78	33,87	114,33	889,18	0,50	0,25	20,69	4,60	335,28	512,76	119,35	7,61
	Итого:		53,57	50,26	185,14	1407,10	0,60	0,37	77,89	5,22	665,24	906,33	162,75	9,61
	4 день													
	Завтрак													
	Огурец свежий порционный	50	0,35	0,00	0,90	5,00	0,01	0,00	5,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,45
451	Биточки рубленые с маслом	75/5	13,03	11,54	11,38	201,51	0,07	0,00	0,18	0,89	34,36	140,4	7,27	1,75
332	Макароны отварные	150	5,33	4,79	38,27	218,06	0,09	0,02	0,00	1,19	19,82	45,42	8,88	0,70
	Сок грушевый	200	1,00	0,00	23,40	97,60	0,02	0,00	4,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27

71	Винегрет овощной	75	1,30	7,52	6,29	98,02	0,03	0,00	1,58	0,71	27,70	33,44	1,05	0,89
132	Рассольник "Ленинградский" с цыплятами со сметаной	250/25/10	7,88	7,21	20,03	176,58	0,14	0,46	0,88	0,08	161,52	171,33	3,03	0,36
424	Поджарка из говядины	50/15	16,50	11,99	2,46	183,71	0,06	0,03	1,82	0,86	20,9	172,6	11,01	1,34
332	Макароны отварные	150	5,33	4,79	38,27	218,06	0,09	0,02	0,00	1,19	19,82	45,42	8,88	0,70
638/04	Компот из изюма	200	0,27	0,00	25,61	103,50	0,0	0,0	0	0,00	12,3	19,35	6,3	0,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		37,63	32,64	135,57	987,07	0,51	0,51	4,28	4,88	277,13	547,74	66,67	5,66
			54,93	53,82	217,96	1576,45	0,94	0,55	43,00	5,66	398,27	880,27	154,55	8,89
	7 день													
	Завтрак													
302	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	10,00	11,18	41,01	304,65	0,31	0,06	1,80	2,09	234,30	260,56	67,01	3,10
692	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,52	125,41	0,02	0,01	0,50	0,25	63,90	51,44	7,00	0,29
738/04	Пирожки печенные с курягой	50	2,30	8,17	23,13	173,50	0,17	0,01	0,15	0,09	62,95	171,50	0,05	0,01
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Яблоко свежее	150	0,60	0,00	16,95	70,20	0,02	0,00	19,50	0,95	24,00	16,50	13,50	1,30
	Обед		17,18	21,48	119,21	737,12	0,58	0,08	21,95	3,88	396,25	519,50	91,76	4,97
50/04	Салат из свеклы с сыром	50	0,75	5,00	5,10	68,40	0,00	0,02	0,00	0,06	5,04	0,00	1,83	0,00
135	Суп из овощей с цыплятами со сметаной	250/25/10	6,97	6,88	13,48	143,64	0,16	0,37	0,61	0,08	157,30	183,98	2,92	0,42
436	Жаркое по-домашнему	25/125	4,13	4,32	12,79	106,52	0,12	0,02	8,47	0,36	15,73	158,38	27,90	1,19
638	Компот из кураги	200	0,78	0,00	24,86	102,54	0,02	0,00	0,60	0,00	24,30	21,90	15,75	1,85
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		18,97	17,33	99,13	628,31	0,46	0,40	9,68	2,54	237,27	469,86	84,79	5,34
			36,15	38,81	218,34	1365,43	1,04	0,48	31,63	6,42	633,52	989,36	176,55	10,31
	8 день													
	Завтрак													
46/04	Салат из моркови с орехами	75	1,28	5,78	6,60	83,48	0,02	0,00	0,96	0,74	20,24	44,70	12,90	0,49
358	Сырники из творога со стугненным молоком	150/40	20,59	17,30	36,01	382,10	0,12	0,11	1,12	0,41	365,17	414,34	51,61	1,02
685	Чай с сахаром с молоком	200	1,60	1,60	17,39	90,36	0,02	0,01	0,60	0,25	65,75	53,75	11,40	0,92
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Груша свежая	170	0,68	0,00	18,19	75,48	0,03	0,00	8,50	0,62	32,30	27,20	20,40	1,91
	Обед		26,58	25,04	90,79	694,78	0,25	0,12	11,18	2,52	494,56	559,49	100,51	4,61

75/96	Маринад овощной	75	0,94	7,54	6,62	98,09	0,04	0,00	2,40	0,50	29,99	34,44	12,53	0,74
110/154	Борщ из св. капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	6,83	5,87	13,66	134,75	0,08	0,28	0,90	0,07	237,69	217,53	2,27	0,31
443/04	Плов из говядины	150	15,47	7,82	25,97	236,14	0,09	0,00	1,20	0,66	28,8	215,9	30,10	1,13
638/04	Компот из чернослива	200	0,35	0,00	24,81	100,62	0,0	0,0	0,45	0	12,3	12,45	15,3	2
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		29,94	22,35	113,97	776,81	0,40	0,28	4,95	3,28	343,68	585,88	96,61	6,06
			56,51	47,39	204,76	1471,58	0,65	0,40	16,13	5,80	838,25	1145,37	197,12	10,67
	9 день													
	Завтрак													
	Огурец свежий порционный	50	0,35	0,00	0,90	5,00	0,01	0,00	5,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,45
498/04	Котлеты из птицы	75	12,50	3,30	11,70	126,50	0,10	0,35	0,00	0,30	127,00	200,00	19,00	0,30
510	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,52	5,04	24,27	160,52	0,19	0,02	0,00	2,49	31,38	107,16	35,38	2,90
693	Какао с молоком	200	3,28	3,55	25,22	145,96	0,03	0,02	1,04	0,56	121,76	106,42	15,80	0,39
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Обед		23,08	12,25	74,69	501,34	0,39	0,39	6,04	3,90	302,74	454,08	81,38	4,32
78/04	Икра свекольная	75	1,31	5,99	8,12	91,68	0,02	0,00	3,36	0,46	31,98	38,33	21,64	0,36
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/25	6,60	4,80	28,11	182,05	0,06	0,28	0,80	0,07	221,28	178,93	2,16	0,71
371	Рыба припущенная	75	8,20	8,50	7,00	137,30	0,09	0,06	7,23	0,04	64,60	55,08	20,84	0,19
520	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	26,43	165,71	0,17	0,02	1,14	0,37	48,29	97,01	10,80	1,23
686	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,27	0,00	15,33	62,40	0,01	0,00	3,30	0,00	8,45	10,01	5,36	0,91
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		26,00	25,65	127,90	846,35	0,52	0,36	15,83	2,98	409,50	484,95	97,20	5,28
			49,07	37,90	202,59	1347,69	0,91	0,75	21,87	6,88	712,24	939,03	178,58	9,59
	10 день													
	Завтрак													
	Сыр порционный (Голландский 45%)	30	8,04	8,19	0,00	105,87	0,01	0,06	0,84	0,09	3,12	163,20	0,00	0,00
161	Суп молочный рисовый	250	4,61	5,95	18,35	145,39	0,05	0,03	0,85	0,07	160,91	128,70	8,04	0,45
692	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,52	125,41	0,02	0,01	0,50	0,25	63,90	51,44	7,00	0,29
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Банан свежий	200	3,00	0,00	44,80	191,20	0,08	0,00	20,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Обед		19,93	16,27	101,27	631,23	0,22	0,10	22,19	1,71	255,03	418,84	103,24	2,21
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0,57	3,75	3,16	48,63	0,04	0,00	12,75	0,86	15,50	26,55	12,52	0,84

124	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплятами со сметаной	250/25/10	4,40	5,87	9,90	110,00	0,07	0,28	0,90	0,10	189,11	227,02	2,27	0,45
450	Шницель натуральный рубленый с маслом	50/5	11,62	10,46	5,47	162,51	0,03	0,02	0,00	0,09	12,70	118,65	14,41	0,11
332	Макароны отварные	150	5,33	4,79	38,27	218,06	0,09	0,02	0,00	1,19	19,82	45,42	8,88	0,70
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	23,40	97,60	0,02	0,00	4,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		29,27	26,00	123,11	844,01	0,42	0,32	17,65	4,29	288,03	541,25	84,48	4,37
	11 день		49,20	42,27	224,38	1475,24	0,64	0,42	39,84	6,00	543,06	960,09	187,72	6,58
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом с сыром	50/10/20	8,22	10,56	31,69	254,64	0,10	0,05	0,38	1,73	157,66	125,34	20,49	1,00
393/97	Сосиски отварные	75	9,28	17,10	0,00	191,02	0,00	0,00	0,00	0,03	21,75	133,5	6,50	0,18
464/96	Каша пшеничная вязкая	150	4,78	3,38	27,98	160,80	0,01	0,01	0,00	0,06	4,79	73,94	0,33	0,27
685	Чай с сахаром с молоком	200	1,60	1,60	17,39	90,36	0,02	0,01	0,60	0,25	65,75	53,75	11,40	0,92
	Яблоко свежее	150	0,60	0,00	16,95	70,20	0,02	0,00	19,50	0,95	24,00	16,50	13,50	3,30
	Обед		24,48	32,64	94,01	767,02	0,15	0,07	20,48	3,02	273,95	403,03	52,22	5,67
63/04	Салат "Несвижский"	75	1,13	6,38	6,75	88,88	0,02	0,00	0,95	0,45	14,08	48,98	8,06	0,45
142	Суп картофельный с перловой крупой с мясом	250/25	1,56	2,48	28,49	142,47	0,00	0,03	0,82	0,10	230,45	178,93	2,16	0,45
456	Зразы «Школьные»	60	9,30	10,18	7,77	159,87	0,1	0,0	1,0	0,1	16,1	99	14,2	0,16
541	Рагу овощное	150	2,96	7,28	18,14	149,87	0,12	0,04	12,16	0,55	62,31	73,92	34,25	1,62
638	Компот свежих яблок	200	0,18	0,00	29,08	117,06	0,00	0,00	5,90	0,29	7,74	4,99	4,09	1,07
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Хлеб ржаной	2/35	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20	1,61
	Итого:		21,47	27,44	133,14	865,36	0,36	0,08	20,86	3,52	365,53	511,90	99,18	5,63
	12 день		45,95	60,08	227,14	1632,38	0,51	0,14	41,34	6,54	639,48	914,92	151,40	11,30
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	9,41	7,92	33,09	241,27	0,20	0,04	1,85	0,92	244,37	285,56	32,03	2,75
693	Какао с молоком	200	3,28	3,55	25,22	145,96	0,03	0,02	1,04	0,56	121,76	106,42	15,80	0,39
767/04	Булочка "Ванильная"	50	9,10	12,00	23,00	236,40	0,03	0,01	0,01	0,01	12,46	14,73	0,08	0,03
	Хлеб пшеничный	1/30	2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20	0,27
	Апельсин свежий	100	0,90	0,00	8,40	37,20	0,04	0,00	56,00	0,22	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого:		24,22	23,83	93,91	686,99	0,32	0,07	2,90	1,99	389,69	426,21	52,11	3,44

	Обед																		
43/04	Салат из свежей капусты	50		0,78	0,525	4,995	27,825	0,025	0	2,06	0,62	24,47	15,135	0,975					
131	Рассольник «Домашний» с цыплятами со сметаной	250/25/10		6,60	6,97	14,58	147,40	0,09	0,46	0,77	0,08	232,28	239,53	3,12					0,49
423	Бефстроганов из говядины	50/50		8,38	10,87	5,95	155,15	0,07	0,06	0,95	0,08	42,3	187,6	3,24					0,09
520	Картофельное пюре	150		3,26	5,22	26,43	165,71	0,17	0,02	1,14	0,37	48,29	97,01	10,80					1,23
639/04	Компот из сухофруктов	200		0,35	0,00	24,81	100,62	0,02	0,00	0,45	0,00	12,30	0,00	0,00					2,00
	Хлеб пшеничный	1/30		2,43	0,36	12,60	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	4,20					0,27
	Хлеб ржаной	2/35		3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,10	32,20					1,61
	Итого:			25,72	24,71	119,67	803,91	0,54	0,54	5,37	3,19	394,55	644,85	54,53					6,38
	Итого за 12 дней			49,94	48,54	213,58	1490,90	0,86	0,61	8,27	5,18	784,24	1071,06	106,64					9,82
	Средняя величина за 12 дней			621,41	563,15	2496,83	17540,89	9,11	5,79	418,78	77,22	7862,13	11567,84	1910,29					118,31
	Соотношение белков жиров и углеводов			51,78	46,93	208,07	1461,74	0,76	0,48	34,90	6,43	655,18	963,99	159,19					9,86
	Соотношение белков жиров и углеводов			1,01	0,92	4,07													

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва
 2. Справочник "Химический состав пищевых продуктов и энергетической ценности" под редакцией А.А. Покровского, изд. 1976 г. г. Москва
 3. Справочник "Химический состав пищевых продуктов и энергетической ценности" под редакцией И.М. Скурихина изд. 1984 г. г. Москва
 2. СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"
 3. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г пункт 6.8. для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед).
 4. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г завтрак должен составлять 20-25 %, обед должен составлять 30-35% от рекомендуемых суточных норм физиологических потребностей учащихся школ в пищевых веществах и энергии
 5. Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 с 1 марта блюда из овощей прошлого урожая заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
- P.S.** Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 11 до 13 лет в пищевых веществах и энергии для завтрака согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Нормы физиологических потребностей для детей рекомендуемые для завтрака и обеда	
Белки, гр	46,2-54
Жиры, гр	47,4-55,2
Углеводы,	201-229,8
Энергетическая ценность, ккал	1410-1627,8
Витамин В ₁ (мг)	0,72-0,84
Витамин А (мг)	0,42-0,54
Витамин С (мг)	36-42
Витамин Е (мг)	6-7,2
Кальций (мг)	660-720
Фосфор (мг)	990-1080
Магний (мг)	150-180

	Железо (мг)		7,2-10,2						
--	-------------	--	----------	--	--	--	--	--	--

К.Р. Билалова
292-49-04