

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАМЧАТСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТИГИЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

688600, с. Тигиль, ул. Партизанская, дом 31 тел.: (841537) 21-4-40 (факс)
е-mail: tigi-school@mail.ru



Утверждаю
Директор МБОУ «Тигильская СОШ»
Т.И. Усагова

Перспективное меню
МБОУ «Тигильская СОШ»
(возраст 11-17 лет)



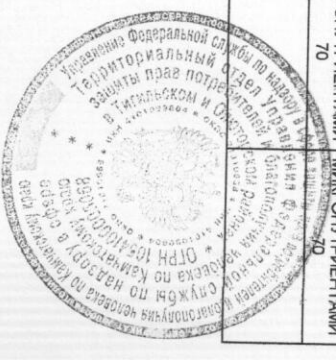
Согласовано Начальник
Территориального Отдела
Республиканского районного
Олуторскому району
М.Е. Таченко

(разработано на основании сборника технических нормативов сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.)

Тигиль, 2019

МЕНЮ
11-17 лет

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 200	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	КАША "ДРУЖБА" 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 250	КАША РИСОВАЯ БЯЗКАЯ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/300	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 0,80
ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 80	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КИСЕЛЬ 200	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 200	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
СЫР (ТОРЦИЯМИ) 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 30	ЙОГУРТ 100	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 250
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 10	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 200		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 250	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 250	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 250	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 10
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 55	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 80	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ СЫРОМ 80	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 80	САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 80	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 80	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЩАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 300	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 300	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 300	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 300	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 300	СУП "ПОЛЕВОЙ" 300	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 300
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 300	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ГУЛЫШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 250	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ЧЕСНОКОМ 100	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 100	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 300
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 100	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 70	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 35	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70
АЛЕСКИН 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70						



1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	210	7,2	12,8	37,0	291,5	0,2	0,3	0,1	1,6	93,6	60,8	181,4	1,7	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
Итого за прием пищи:	520	19,0	30,7	81,8	678,3	0,31	0,3	0,26	3,4	376,2	89,1	402,3	5,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,5	5,0	6,0	72,2	0	1,6	0,6	2,4	16,8	11,7	16,9	0,8	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	8,7	8,8	23,3	207,6	0,1	7,6	0,2	0,7	32,5	31,8	111,3	1,6	100	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	18,0	22,0	46,3	456,2	0,2	23,4	0,3	2,9	40,6	74,8	263,3	4,2	299	2008
КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	36,9	147,6	0	0	0	0	11,8	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	2008	
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
Итого за прием пищи:	1125	33,6	36,8	158,4	1112,4	0,5	152,6	1,1	7,9	182,3	159,5	502,7	10,0		
Е		52,6	67,5	240,2	1790,7	0,81	152,9	1,36	11,3	558,5	248,6	905,0	15,8		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	19,4	24,9	10,3	343,7	0,2	0,4	0,3	5,2	284,1	39,0	368,6	2,5	214	2008		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	60	0,6	3,0	3,0	41,5	0	1,7	0	1,3	15,9	20,9	20,1	1,8	48	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,7	2,6	32,3	164,3	0	0,1	0	0,1	78,6	24,0	72,9	0,9	433	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	28,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	2008			
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011		
Итого за прием пищи:	680	28,1	31,9	94,3	783,5	0,4	10,2	0,3	9,4	420,0	111,6	542,3	12,0				
Обед																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,9	3,0	6,9	58,9	0	8,0	0,2	1,5	26,0	10,2	18,1	0,8	41	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	16,2	12,7	26,4	284,9	0,3	7,4	0,2	3,7	51,3	53,5	193,0	3,6	99	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,4	6,4	41,1	247,5	0,1	0	0,1	1,5	22,9	9,6	50	1,2	203	2011		
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	20,2	20,4	10,9	328,8	0,2	13,5	6,4	6,5	69,0	25,9	308,7	5,9	290	2008		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за прием пищи:	890	45,9	43,0	125,9	1096,3	0,71	30,9	6,9	14,0	181,6	108,9	599,9	13,7				
Итого за день:		74,0	74,9	220,2	1879,8	1,11	41,1	7,2	23,4	601,6	220,5	1142,2	25,7				



4 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	23,7	15,1	17,1	299,1	0,2	4,6	0,2	3,5	157,34	72,4	238,0	1,5	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	6,8	29,2	195,5	0,2	14,2	0	0,3	54,5	40,1	115,9	1,7	335	2008		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,9	0	30,4	126,9	0	16	0	0	32,8	22,2	25,2	1,6	347	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008		
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	250	1	1	23,8	114	0,1	10	0	1,6	36	18	24,8	5	338	2011		
Итого за прием пищи:	820	34,5	23,5	130,2	878,3	0,6	44,8	0,2	6,9	1709,3	166,0	464,8	12,6				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	3	5,6	5,9	86,4	0	2,8	0	1,4	90,5	16,4	63,1	1,0	31	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	300	12,1	9,7	15,9	203,0	0,1	13,8	0,2	0,5	56,4	38,7	143,3	2,3	85	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,4	21,0	6,9	281,8	0,1	1,3	0,2	3,9	19,2	22,1	148,5	2,2	259	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	271,5	0,1	0	0	1,5	19,0	10,2	55,7	1,4	331	2008		
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008		
Итого за прием пищи:	930	43,4	43,1	133,2	1098,3	0,4	17,9	0,4	8,8	209,3	102,6	475,8	9,7				
Итого за День:		77,9	66,6	263,4	1976,6	1,0	62,7	0,6	15,7	1918,6	268,6	940,6	22,3				



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША "ДРУЖБА"	200	7,1	8,3	34,1	239,5	0,2	0,8	0	0,6	161,3	36,0	163,8	0,9	190	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,7	2,6	32,3	164,3	0	0,1	0	0,1	78,6	24,0	72,9	0,9	433	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	26,4	11	150	0,3	14	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	2008			
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011		
Итого за прием пищи:	710	22,2	29,5	115,2	821,8	0,41	8,9	0,16	3,8	546,3	98,7	469,4	8,9				
Обед																	
СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	80	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	14,2	15,3	31,8	321,4	0,1	8,1	0,2	1,7	46,1	40,7	177,9	2,6	108	2011		
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	250	23,5	28,1	41,5	512,1	0,1	1,9	0,4	0,7	31,0	48,1	249,8	2,2	300	2011		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8				
Итого за прием пищи:	880	43,8	44,3	123,6	1067,5	0,3	14,6	0,6	3,9	116,1	117,7	515,6	10,5		2008		
Итого за день:		66,0	73,8	238,8	1889,3	0,71	23,5	0,76	7,7	662,4	216,4	985,0	19,4				



6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	12,8	15,9	11,6	243,4	0,1	37,1	0,3	0,4	112,7	44,7	159,5	3,3	346	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	19,1	77,6	0	0,1	0	0	22,1	9,9	12,6	1,3	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008	
Итого за прием пищи:	620	19,7	18,0	63,4	511,8	0,2	37,9	0,3	1,9	267,4	81,9	328,0	7,4			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,7	6,1	8,0	95,4	0	7,4	0,3	2,8	29,9	20,9	48,6	0,9	30	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	12,4	16,1	21,9	286,1	0,1	15,6	0,2	3,5	76,4	49,9	164,2	2,9	76	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,0	19,2	25,5	342,0	0,2	12,9	0	3,4	32,6	47,6	202,9	3,3	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
Итого за прием пищи:	880	35,7	42,0	108,4	959,2	0,4	35,9	0,5	11,2	160,6	133,6	476,6	9,9			
Всего за день:		55,4	60,0	171,8	1471,0	0,6	73,8	0,8	13,1	428,0	215,5	804,6	17,3			



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВРЕЖКА	280	7,9	11,8	47,6	329,4	0,1	0,8	0,1	0,4	174,2	43,1	183,0	0,8	324	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	24,2	99,6	0	1,3	0	0	25,0	10,7	14,1	1,4	377	2011	
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	280	1	1	23,8	114	0,1	10	0	1,6	36	18	24,8	5	338	2011	
Итого за прием пищи:	810	20,9	30,6	125,4	869,8	0,31	12,1	0,26	3,8	512,8	96,1	434,8	10,3			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2,4	6,1	10,8	110,0	0	11,5	0,2	2,8	41,4	26,9	58,1	1,4	51	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	13,4	8,9	26,6	241,6	0,1	7,6	0,4	2,5	39,8	35,0	82,1	1,2	87	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,2	6,3	28,9	188,9	0,2	14,2	0	0,3	51,2	39,8	113,5	1,7	335	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,2	0,14	0	0	0,28	25,2	14	113,4	1,4	254	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,9	0	24,6	103,7	0	16	0	0	32,7	22,2	28,2	1,6	347	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
Итого за прием пищи:	880	33,34	38,98	120,88	973,2	0,54	49,3	0,6	7,38	202,9	151,2	453,2	10,1			
Всего за день:		54,24	69,58	246,28	1843,0	0,85	61,4	0,86	11,18	715,7	247,3	888,0	20,4			



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУШЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	30,0	21,0	37,1	462,7	0,1	0,4	0,2	2,5	294,8	39,1	349,0	1,2	224	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	36,9	147,6	0	0	0	0	11,8	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	250	1	1	23,8	114	0,1	10	0	1,6	36	18	24,8	5	338	2011
Итого за прием пищи:	700	35,6	22,6	127,5	867,1	0,3	10,4	0,2	5,6	355,2	72,3	439,0	9,0		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,8	5,7	4,2	79,8	0	2,0	0	1,4	95,7	12,8	63,9	0,7	50	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	9,1	8,7	21,7	201,4	0,1	10,8	0,2	1,7	1570,8	67,1	130,5	2,1	104	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,3	17,4	3,8	233,2	0	1,1	0,2	2,7	24,7	21,0	136,8	2,1	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,7	7,9	30,3	218,6	0,2	0	0,1	3,8	22,9	99,7	148,7	3,5	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
Итого за прием пищи:	930	39,5	40,5	109,5	961,8	0,42	17,9	0,5	11,3	1740,7	221,9	554,8	14,0		
Всего за день:		75,1	63,1	237,0	1828,9	0,72	28,3	0,7	16,9	2095,9	294,2	993,8	23,0		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КОГЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	24,6	15,6	20,0	318,3	0,2	4,4	0,2	3,5	1593,7	75,5	253,3	1,4	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,0	7,6	30,2	210,8	0,2	14,1	0	0,3	83,5	43,9	141,4	1,7	335	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,7	2,6	32,3	164,3	0	0,1	0	0,1	78,6	24,0	72,9	0,9	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	2008		
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	250	1	1	23,8	114	0,1	10	0	1,6	36	18	24,8	5	338	2011	
Итого за прием пищи:	820	37,9	27,4	136,0	950,2	0,6	28,6	0,2	7,0	1804,4	174,7	553,3	11,8			
Обед																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3,7	5,6	60,6	0	4,2	0	1,6	8,7	10,4	26,4	0,5	42	2011	
СУП "ПОЛЕВОЙ"	300	15,9	17,1	32,7	348,4	0,3	10,9	0,3	3,1	58,9	57,5	236,2	3,6	92	2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	20,7	8,7	8,5	217,9	0,2	15,0	6,3	2,3	3898,2	95,9	323,4	6,3	к/к	к/к	
КИСЕЛЬ	200	0	0	36,9	147,6	0	0	0	0	11,8	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
Итого за прием пищи:	730	42,2	30,1	113,4	917,3	0,6	30,1	7,1	8,5	3990,2	179,0	650,2	13,2			
Всего за день:		80,1	57,5	249,4	1867,5	1,2	58,7	7,3	15,5	5794,6	353,7	1203,5	25,0			



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	2,1	5,0	5,1	74,8	0,1	3,5	0	2,8	21,4	17,1	45,7	0,7						
МАКАРОНЫ ОТВАЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	10,9	12,1	41,1	318,1	0,1	0	0,2	1,6	169,7	15,1	129,4	1,4	204	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	19,1	77,6	0	0,1	0	0	22,1	9,9	12,6	1,3	376	2011				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	250	1	1	23,8	114	0,1	10	0	1,6	36	18	24,8	5	338	2011				
МАСЛО (ТОРЦЛИПИИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008				
Итого за прием пищи:	790	19,0	27,0	118,9	802,3	0,4	13,6	0,27	7,6	262,8	73,4	275,4	11,2						
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	7,1	60,6	0	14,7	0,2	1,5	30,8	10,2	20,0	0,8	46	2011				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	11,5	13,7	18,4	247,6	0,1	15,1	0,2	2,7	58,3	41,7	146,7	2,4	95	2008				
ПЛОД	200	17,9	22,8	41,8	444,7	0	1,4	0,2	3,6	27,9	45,5	203,5	2,6	265	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008				
Итого за прием пищи:	830	34,8	40,2	120,3	988,6	0,2	31,2	0,6	9,3	138,7	112,6	431,1	8,6						
Итого за день:		53,8	67,2	239,2	1790,9	0,6	44,8	0,87	16,9	401,5	186,0	706,5	19,8						



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КАМЧАТСКОМ КРАЕ»**

683004 г.Петропавловск-Камчатский, ул. Рябиновская, 22. Тел./факс (4152) 412188, 412253
эл.почта fbuz@41fbuz.ru, ИНН/КПП 4101100055/410101001, ОГРН 1054100008038
688000, Камчатский край, Тигильский район. пгт.Палана, ул.им. 50-летия Камчатского Комсомола,19.
Тел. (415-43) 31-2-13, эл. почта tigil@41fbuz.ru

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при разработке примерного меню для возрастной группы 11-17 лет в МБОУ «Тигильская средняя общеобразовательная школа» от 01.03.2019г.

- 1. Наименование юридического лица:** Муниципальное бюджетное образовательное учреждение (МБОУ) «Тигильская средняя общеобразовательная школа»;
- 2. Юридический адрес:** 688000, Камчатский край, Тигильский район, с. Тигиль, ул. Партизанская, 31, ОГРН: 1024101417889, ИНН: 8202002125;
- 3.Наименование объекта:** меню для возрастной группы 11-17 лет;
- 4.Фактический адрес объекта:** Камчатский край, Тигильский район, с. Тигиль, ул. Партизанская, 31

Для проведения гигиенической оценки представлены:

- примерное десятидневное меню для организации питания учащихся МБОУ «Тигильская средняя общеобразовательная школа» для возрастной группы 11-17 лет на 2018-2019 учебный год.

По результатам проведенных исследований установлено:

Питание детей в МБОУ «Тигильская средняя общеобразовательная школа», организовано в соответствии с примерным 10 дневным меню, что соответствует п.6.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Примерное меню разработано с учетом возраста детей (возрастная группа 11-17 лет) и с учетом сезонности (на осенне-зимний период), что соответствует п.6.6 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Для учащихся организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группу продленного дня организован дополнительно полдник, что соответствует п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда, указано содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов, что соответствует п.6.10 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню нет повторений одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2-3 дня, что соответствует п.6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Гигиеническая оценка соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при разработке примерного меню для возрастной группы 11-17 лет в МБОУ «Тигильская средняя общеобразовательная школа» от 01.03.2019г.

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА****ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КАМЧАТСКОМ КРАЕ»**

683004 г.Петропавловск-Камчатский, ул. Рябиковская, 22. Тел./факс (4152) 412188, 412253
эл.почта fbuz@41fbuz.ru, ИНН/КПП 4101100055/410101001, ОГРН 1054100008038
688000, Камчатский край, Тигильский район. пгт.Палана, ул.им. 50-летия Камчатского Комсомола,19.
Тел. (415-43) 31-2-13, эл. почта tigil@41fbuz.ru

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при разработке примерного
меню для возрастной группы 7-10 лет в МБОУ «Тигильская средняя
общеобразовательная школа» от 01.03.2019г.

- 1. Наименование юридического лица:** Муниципальное бюджетное образовательное учреждение (МБОУ) «Тигильская средняя общеобразовательная школа»;
- 2. Юридический адрес:** 688000, Камчатский край, Тигильский район, с. Тигиль, ул. Партизанская, 31, ОГРН: 1024101417889, ИНН: 8202002125;
- 3.Наименование объекта:** меню для возрастной группы 7-10 лет;
- 4.Фактический адрес объекта:** Камчатский край, Тигильский район, с. Тигиль, ул. Партизанская, 31

Для проведения гигиенической оценки представлены:

- примерное десятидневное меню для организации питания учащихся МБОУ «Тигильская средняя общеобразовательная школа» для возрастной группы 7-10 лет на 2018-2019 учебный год.

По результатам проведенных исследований установлено:

Питание детей в МБОУ «Тигильская средняя общеобразовательная школа», организовано в соответствии с примерным 10 дневным меню, что соответствует п.6.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Примерное меню разработано с учетом возраста детей (возрастная группа 7-10 лет) и с учетом сезонности (на осенне-зимний период), что соответствует п.6.6 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Для учащихся организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группу продленного дня организован дополнительно полдник, что соответствует п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда, указано содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур, что соответствует п.6.10 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню нет повторений одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2-3 дня, что соответствует п.6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Гигиеническая оценка соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при разработке примерного меню для возрастной группы 7-10 лет в МБОУ «Тигильская средняя общеобразовательная школа» от 01.03.2019г.