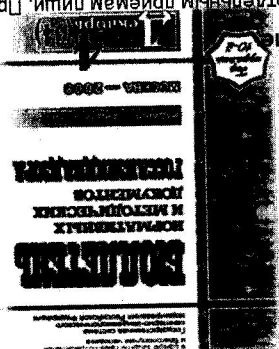


СОГЛАСОВАНО: директор:
МАОУ «С.Ц.№3 «Созвездие» г. Вольска.
Саратовской области
Шведова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Ключкова Каринэ
В.П. ГИМОРДИНА
Ключкова Каринэ Сергеевна.

Примерное 10- дневное меню.

С 5 по 11 класс.



VI. Требования к организации здорового питания и формированию привычек

6.14. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20-25%), ужин - 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак - 20%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5-10%. При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах

5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

6.15. В суточном рационе оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять 1:1.4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору как 1:1.5.

6.9. С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены следующие санитарные правила по массе порций блюд (приложение 3 настоящих санитарных правил), их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся в общеобразовательных учреждениях (таблица 1, 3 и 4 приложения 4 настоящих санитарных правил) и учреждений начального и среднего профессионального образования (таблица 2 приложения 4 настоящих санитарных правил).

Таблица 1 Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2 350	2 713
Витамин В ₁ (мг)	1.2	1.4
Витамин В ₂ (мг)	1.4	1.6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0.7	0.9
Витамин Е (мг ток. экв)	10	12
Кальций (мг)	1 100	1 200
Фосфор (мг)	1 650	1 800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Иод (мг)	0.1	0.12

Приложение 3

Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста

Название блюда	Масса порций для обучающихся двух возрастных групп, г	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Каша, овсянка, ячневая, пшеничная, маковая, рисовая, гречневая	150-200	200-250
	200	200
Начинка (яблоко, капуста, морковь, картофель, лук и др.)	150-200	200
	60-100	100-150
Салат	200-250	250-300
	80-120	100-120
Мясо, котлета	150-200	180-230
	100	100
Фрукты	100	100

Таблица 2

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 15-18 лет	
	девочки	мальчики
Белки (г)	90-104	98-113
Жиры (г)	54-62	59-68
Углеводы (г)	27-31	30-35
Энергетическая ценность (ккал)	2 600-2 990	3 000-3 450
Витамин С (мг)	70	70

Таблица 3

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %
Завтрак в школе (первая смена)	20-25
Обед в школе	30-35
Полдник в школе	10
Итого	60-70

Таблица 4

Рекомендации по распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в общеобразовательных учреждениях с круглосуточным пребыванием детей (школа-интернаты, кадетские корпуса и др.)

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %
Завтрак	20-25
Второй завтрак	10
Обед	30-35
Полдник	10
Ужин	25-30

Накопительная ведомость по 10 дневному меню при двухразовом питании

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 11 лет и старше (5-11 классы)

Наименование продуктов	норма на 1 чел	норма 10 дней											Итого факт на 1 день	Итого факт на 10 дней	отклонение (если -)			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
Хлеб ржаной	72	720	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-72
Хлеб пшеничный	120	1200	200	190	201	170	198	198	201	189	208	208	170	206	193,3	1933	1933	73,3
Мука	12	120	13	4	14,3	17	19,8	19,8	9,4	12	18	18	2,6	11	12,11	121,1	121,1	0,11
Крупа, бобовые	30	300	88	154	23	12,8	88	88	124,2	69	17	17	84	49	70,9	709	709	40,9
Макаронные изделия	12	120	14	16	14,3	13	19,8	19,8	9	16	18	18	2,6	11	13,37	133,7	133,7	1,37
картофель	150	1500	233	237,5	242	185	90	302	218	233	233	205	257,5	220,3	220,3	2203	2203	70,3
Овощи, зелень	240	2400	400	380	402	340	232	288	320	416	416	340	412	353	353	3530	3530	113
Фрукты св.	120	1200	188	176	240	170	145	206	130	208	208	164	214	184,1	184,1	1841	1841	64,1
Соки	120	1200	200	200		200	200			200			200					0
Сухофрукты	12	120	20		20	20			20				20					0
Сахар	27	270	30	28,5	30,15	25,5	29,7	30,15	28,35	31,2	31,2	25,5	30,9	28,995	289,95	289,95	1,995	
Кондитерские изделия	9	90	50			50			0,8									1
Кофе (кофейн, папюк), какао	0,72	7,2	0,8	0,8		0,8			0,8				0,8	0,48	4,8	4,8	4,8	-0,24
Чай	0,24	2,4	0,4	0,4	0,4		0,4		0,4				0,4	0,24	2,4	2,4	2,4	0
Мясо (нетто) 1 кат.	47	470	66		66,33		74		62,37		75		56,1	89	41,38	413,8	413,8	-5,62
Птица 1 кат. Потрошенная	32	320		42		88	40	42		75		42	42	37,1	371	371	371	5,1
Колбаса	12	120	30		30			30		30			20	14	140	140	140	2
Рыба сельдь	48	480	75	55		65		60		75			60	39	390	390	390	-9
Молоко	180	1800	200	200	48	200	200	120	200	240	240	200	200	180,8	1808	1808	1808	0,8
Кисломолочные продукты	108	1080												0	0	0	0	-108
Творог	36	360												0	0	0	0	-36
Сметана	6	60	12	8	14	12	8	4	11	6	6	8		8,3	83	83	83	2,3
Сыр	7,2	72	20			20			20				20	8	80	80	80	0,8
Масло сливочное	21	210	12	22	26	18	28	26	24	28	28	22	30	23,6	236	236	236	2,6
Масло растительное	10,8	108	16	16	22	18	14	14	8	9,4	9,4	6	12	13,54	135,4	135,4	135,4	2,74
Яйца	24	240	40	18	40	14	40	8	12	14	14	48	6	24	240	240	240	0
Дрожжи	1,2	12	1,4	1,8	2,8	2,2	0,8	2	1	2	2			1,4	14	14	14	0,2
Соль	4,2	42	4	3	6	4	2	4	3	3	3	2	3	3,4	34	34	34	-0,8

Ведомость потребления белков, жиров, углеводов (нитриенты) и энергетической ценности для обучающихся в общеобразовательных учреждениях ввозрасте с 11 лет и старше (при 2-х разовом питании ИП Ключкова К.В.)

Название пищевых веществ (нутриенты)	дни рациона										средняя за 10 дней
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Белки	67.2	64.7	59.5	74.2	54.9	71.2	66.2	54.2	57.6	69.7	63.94
Жиры	54	54.8	48.3	57.3	59	52.3	49.4	50.3	58	206	68.94
Углеводы	244	228	241	232.8	225	275	205.3	214.1	224	234.4	232.36
Энергетическая ценность	1856	1721	1702	1688	1743	1790	1785	1805	1700	1756	1754.6

Ведомость потребления белков, жиров, углеводов (нитриенты) и энергетической ценности для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 11 лет и старше (при 2-х разовом питании ИП Ключкова К.В.

Название пищевых веществ (нитриенты)	Дни рациона										Средняя за 10 дней
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Белки	67,2	64,7	59,5	74,2	54,9	71,2	66,2	54,2	57,6	69,7	63,94
Жиры	54	54,8	48,3	57,3	59	52,3	49,4	50,3	58	206	68,94
Углеводы	244	228	241	232,8	225	275	205,3	214,1	224	234,4	232,36
Энергетическая ценность	1856	1721	1702	1688	1743	1790	1785	1805	1700	1756	1754,6

Неделя первая

1 День

№ рецепта уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины							Минералы			Набор продуктов (брутто)	
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Мг					
	Завтрак:																	
175	каша молочная ДРУЖБА	220/8	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7					
3	бургерброд с сыром	50/20	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4					
434	чай	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84					
	Итого завтрак:		25,84	19,75	98,9	583,2	81	0,388	0	4,126	376,04	257,3	133,94					
	Обед:					49%												
82	Щи из свежей капусты	1/270	1,8	4,9	125,3	124,8	0,0	0,1	0,0	10,3	44,4	53,2	26,3					
202	Макаронны отварные	1/180	49,58	1,18	33,12	145,03	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88					
87	Курица порционная (соус)	1/90	12,9	4,2	8,8	124,3	12,9	0,1	0,0	2,8	41,6	214,3	31,0					
349	Сок фруктовый	1/200	0,48	0	29,6	136	0	0	0,1	8	17	20	9					
	хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5					
	Итого обед:		66,621	10,30	209,77	595,156	12,907	0,2014	0,5	24,559	163,8	331,4	95,6					
						51%												
	Итого за День:		119,02	89,38	409,22	1178,36	93,95	0,648	0,7	33,6	562,7	612,6						

Неделя вторая
7 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины						Минералы			Набор продуктов (брутто)		
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Мг					
	Завтрак:																	
283	Каша Пшеничная молочная	200/7	6,48	2,89	16,47	108,2	2	1,2	2	0	11	1,8	1,3					
9	Бургерборд с сыром	30/17	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4					
434	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1		0,84				чай 1, сахар 15, лимон 7	
	Итого завтрак:		21,88	11,53	74,07	384,4	2	1,328	2	2,926	228,44	1,8	48,54					
	Обед:					32%												
196	Суп -Лапша	1/270	1,4	3,98	6,22	123,2	0	0,02	0	14,8	27,2	38	17,8					
252	Горох отварной	1/180	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90					
152	Биточки Масные (соус)	1/80	24,7	22,4	6,0	210,3	0,0	0,2	0,0	1,6	30,5	243,4	32,5					
349	Компот из Шиповника	1/200	0,4	0,2	19	118	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6					
	Хлеб пшеничный	30/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5					
	Итого обед:		38,19	34,023	91,95		0,02	0,5225	0,4	176,4	88,75	606,46	172,41					
						823,71												
						68%												
	Итого за день:					1208,11												

