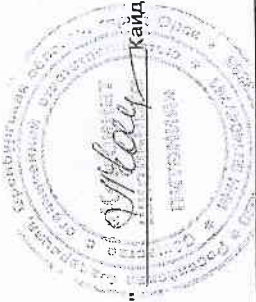




Заключение санитарно-эпидемиологической экспертизы №56ФБУЗ 68.02.06.2018-0308



"утверждаю" Генеральный директор ООО "КШП" Кайдашова Л.Б.

Примерное 10-и дневное меню по ООО "Комбинат школьного питания" для питания учащихся старшей возрастной группы с 12 лет сезон сентябрь-ноябрь

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	5		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
1 день	Вид меню																			
	Завтрак																			
Лапшина 302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	6,02	6,22	45,54	241	0,06	2	32	21	189,6	142,2	35,9	0,48						
Тутельян 213	Яйцо вареное вкрутую	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	22	1						
Тутельян 6	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,64	0,08	61,6	0,01	0	32	0,08	1,92	2,4	0	0,016						
Тутельян 7	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0	72	0	0	52	0,07	200	10	10	0,2						
Тутельян 394	Чай с молоком	200	2,52	2,25	14,25	84,84	0,05	1,3	20	0	133	92,78	15,45	0,42						
Тутельян 368	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	15,4	60,9	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6						
	Фрукты мытые	120	0,6	0	16,95	69,0	0,03	20	0	0,3	24	11	14	3						
	Обед																			
Лапшина 531	Салат из свежих огурцов	100	0,67	3,6	2,00	45	0,03	5	9,6	0,3	16	29,8	20,5	0,6						
Лапшина 516	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,85	5,25	7,06	90,01	0,03	26	0	2,03	47	37,9	22	1						
Лапшина 451	Котлеты, биточки, шницеля	100	12,92	12,22	15,2	219	0,01	0	22,5	0,7	18	124,6	27	3						
Лапшина 516	Макаронные отварные	180	6,45	5,12	46,08	244,82	0,06	1,2	19,4	0,97	22,87	37,9	10,82	1						
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0,2	16	14	10	0,4						
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,36	19,88	90,4	0,1	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,08	0	0	0,6	14	63,2	18,8	1,56						
	Итого за день		47,08	50,31	194,54	1384,66	0,53	55,30	274,50	27,25	668,12	692,28	223,77	13,83						
2 день	Вид меню	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	Завтрак																			
Тутельян 7	Сыр порциями	10	2,3	4,5	0	36,3	0	0	26	0,04	100	5	5	0,1						
Лапшина 719	Котлеты рубленые из бр. цыплят	100	15,32	14,38	15,54	249,14	0,11	0	61,74	0,8	44	159,1	32,15	1,63						
	Рис с овощами	200	3,52	5	33,3	197,50														
Лапшина 693	Какао с молоком	200	3,87	2,5	24,8	142,7	0,06	1	24	0	121,6	127,9	16	0						
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,36	19,88	90,4	0,1	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Обед																			
Лапшина 20	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,73	10	3,7	107,10	0,05	1,6	0	3	2	30,2	0	0						
Тутельян 118	Суп "Бабушкин"	250	7,44	7,19	13,94	147,3	0,08	1	10	0,41	112,3	149	15,4	0,43						
Тутельян 251	Рыба запеченная в молочном соусе	100	13,3	7,19	4,95	102,66	0,05	0	34	1,62	58,4	149	15,4	0,43						

Примерное десятидневное циклическое меню для питания учащихся старшей возрастной группы (11-18 лет) в школах городов Орска, Гая, ООО "Комбинат школьного питания" (сезон-декабрь, февраль)

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак старшая возрастная группа																	
11-18 лет СанПин																	
185	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	8,30	10,03	44,51	312	0,08	2	38	25	250	178	43	0,6			
213	Яйцо вареное вкрутую	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63	0	0	100	0,24	22	76,8	22	1			
6	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,64	0,08	61,6	0,0	0,0	32	0,02	1,92	2,4	7,5	0,016			
7	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0	0	39	0,05	150	7,5	7,5	0,15			
394	Чай с молоком	200	1,6	1,25	17,38	86,19	0,05	0,00	20	0	133	92,78	15,45	0,42			
368	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	15,4	60,9	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Фрукты мытые нарезанные	150	0,6	0	16,95	69,0	0,0	20,0	0	0,3	24	11	14	3			
Обед старшая возрастная группа																	
11-18 лет СанПин																	
531	Морковь тушеная с яблоками	100	1,98	3,6	8,4	80	0,03	8	9,6	0,3	16	29,8	20,5	0,6			
516	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,85	5,25	7,06	90,01	0,03	26	0	2,03	47	37,9	22	1			
451	Котлеты, биточки, шницеля	180	6,45	5,12	46,08	244,82	0,06	1,2	19,4	0,97	22,87	37,9	10,82	1			
516	Макароны отварные	200	1	0	23,4	88	0,04	4	0	0,2	240	14	8	2,8			
	Сок фруктовый	40	3,24	0,36	19,88	90,4	0,1	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,08	0	0	0,6	14	63,2	18,8	1,56			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,08	0	0	0,6	14	63,2	18,8	1,56			
	ИТОГО		51,65	54,88	230,46	1598,50	0,59	61,20	280,50	31,32	954,89	736,78	239,67	16,55			
Завтрак старшая возрастная группа																	
11-18 лет СанПин																	
7	Сыр порциями	10	2,3	4,5	0	36,3	0,0	0,0	26	0,04	100	5	5	0,1			
342	Омлет натуральный	120	10,60	20	2,0	234,40	0,14	1	16,7	1,17	47	128,5	31	3			
693	Какао с молоком	200	3,87	2,5	24,8	142,7	0,1	1,0	24	0	121,6	127,9	16	0			
	Батон нарезной	30	1,25	0,9	15,4	56,25	0,04	0,00	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2			
Обед старшая возрастная группа																	
11-18 лет СанПин																	
20	Салат из белокачанной капусты	100	1,62	5	5,34	72,28	0,04	41	0	1,89	36,67	31,5	15	0			
118	Суп "Бабушкин"	250	7,44	7,19	13,94	147,3	0,08	1	10	0,41		112,3					
251	Рыба запеченная в молочном соусе	100	13,3	7,19	4,95	102,66	0,05	0	34	1,62	58,4	149	16,4	0,43			



**Примерное 10-и дневное меню по ООО "Комбинат школьного питания"
для питания учащихся младшей возрастной группы 7-10 лет (декабрь-февраль)**

№ рец.	Прием пищи, 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			
1	Вид меню	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
	Завтрак младшая возрастная группа 7-10 лет																
Тутельян 185	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	160	6,32	7,64	33,91	238	0,06	2	32	21	189,6	142,2	35,9	0,48			
Тутельян 213	Яйцо вареное вкрутую	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	22	1			
Тутельян 6	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,64	0,08	61,6	0,01	0	32	0,08	1,92	2,4	0	0,016			
Тутельян 7	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0	0	39	0,05	150	7,5	7,5	0,15			
Тутельян 394	Чай с молоком	200	2,52	2,25	14,25	84,84	0,05	1,3	20	0	133	92,78	15,45	0,42			
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	15,4	60,9	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
Тутельян 368	Фрукты мытые нарезанные	150	0,6	0	16,95	69,0	0,03	20	0	0,3	24	11	14	3			
	Обед младшая возрастная группа 7-10 лет																
Лапшина 531	Морковь тушеная с яблоками	60	1,19	2,2	5,04	48	0,03	5	9,6	0,3	16	29,8	20,5	0,6			
Лапшина 516	Борщ из свежей капусты со сметаной	212	1,58	4,36	5,65	73,61	0,03	22	0	2,03	47	37,9	22	1			
Лапшина 451	Котлеты, биточки, шницеля	75	12,36	11,61	12,14	199,59	0,01	0	22,5	0,7	18	124,6	27	3			
Лапшина 516	Макаронные отварные	150	5,37	4,3	38,4	204,02	0,06	1	19,4	0,97	22,8	37,9	10,82	1			
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0,2	16	14	10	0,4			
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	15,4	60,9	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,08	0	0	0,6	14	63,2	18,8	1,56			
	Итого за день		47,08	50,31	194,54	1384,66	0,53	55,30	274,50	27,25	668,12	692,28	223,77	13,83			
2 день	Вид меню	Выход	Бел	Жир	Угл	Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак младшая возрастная группа 7-10 лет																
Тутельян 7	Сыр порциями	10	2,3	4,5	0	36,3	0	0	26	0,04	100	5	5	0,1			
Лапшина 719	Пельмени отварные с мясом и маслом сливочным	157,5	17,65	16	33,5	335,65	0,14	1	16,7	1,17	47	128,5	31	3			
Лапшина 693	Какао с молоком	200	3,87	2,5	24,8	142,7	0,06	1	24	0	121,6	127,9	16	0			
	Батон нарезной	1/20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0	0	0,34	3,8	12,4	2,6	0,24			
	Обед младшая возрастная группа 7-10 лет																
Лапшина 20	Салат из белокочанной капусты	60	0,44	6	2,2	64,27	0,03	1	0	1,83	1,2	18,11	0	0			
Тутельян 118	Батон нарезной	200	5,9	5,8	11,1	117,8	0,08	0	10	0,41	20	112,3	14,4	2			
Тутельян 251	Рыба запеченная в молочном соусе	80	10,64	5,75	3,17	102,66	0,05	0	34	1,62	58,4	149	16,4	0,43			
Лапшина 520	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	26	16,7	1,17	45	128,5	33	1,02			