

"СОГЛАСОВАНО"

Главный государственный врач по городу  
Набережные Челны, по  
Актанышскому, Тукаевскому, Муслимовскому,  
Мензелинскому районам

И.Г.Бабиев

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Кадетская школа им.Н.Кайманова"

М.Ю.Мухаммадеев

Примерное двухнедельное меню  
рационов двухразового горячего питания учащихся  
ГБОУ "Кадетская школа им.Н.Кайманова" на 2020-2021 учебный год.

№ репы	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, (г)						Энергетич. ценн. (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)								
				Белки		Жиры		Углев.			B1	A	C	O	Ca	P	Mg	Fe									
<b>1 день</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
	Десерт фрукт. "Мандарин"	100	100	2,3	2,3	0	0	20,8	20,8	115,4	115,4	0,1	0,1	0	0	16,5	16,5	0,3	0,3	0	0	0,9	0,9	8,2	8,2	0,4	0,4
	Бутерброд с сыром	30/20	30/25	4,7	6,8	8	11,5	5,6	8,1	71,7	103,5	0	0	0	0	0,6	1	1,1	1,8	23	38,4	23,7	39,5	16,6	27,7	0,9	1,4
302/04	Каша рисовая молоч. с/м	200/10	200/10	12,3	12,3	25,3	25,3	10	10	199,2	199,2	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	0,9	0,9	19,1	19,1	190	190	23	23	1,7	1,7
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	61	61	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	2,5	2,5	1,3	1,3	0,8	0,8
				19,5	21,6	33,3	36,8	52,4	54,9	447,3	479,1	0,16	0,16	0,04	0,04	17,1	17,5	2,3	3	52,1	67,5	217,1	232,9	49,1	60,2	3,8	4,3
<b>обед</b>																											
45/04	Салат из свеж.капусты	75	100	0,9	1,6	3	5	6	10	54,8	91,3	0	0	0	0	14,1	23,5	1,4	2,3	29,4	48,9	18,2	30,3	2,2	3,7	0,6	1
131/04	Суп с рыбн.консервами	250/25	250/25	8,6	8,6	3,98	3,98	14,4	14,4	167,3	167,3	0,1	0,1	1,5	1,5	9,13	9,13	0,9	0,9	45,3	45,3	35,6	35,6	47,4	47,4	1,27	1,27
451/04	Биточки рубленые говяжьи	75	75	10,3	10,3	10,8	10,8	5,79	5,79	131,7	131,7	0,07	0,07	0,03	0,03	2,4	2,4	1,64	1,64	38,2	38,2	38,4	38,4	152,1	152,1	0,17	0,17
332/04	Макароны отварные	150	180	5,3	6	4,7	5,2	38,4	40	218	221	0,09	0,1	0,11	0,13	0	0	0,6	0,9	13	14	174	189	21	24	0,7	0,9
638/04	Компот из свежих яблок	200	200	0,8	0,8	0	0	31,06	31,06	114,1	114,1	0	0	0	0	0,17	0,17	0	0	12,3	12,3	12,5	12,5	0,12	0,12	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,43	2,43	0,36	0,36	11,2	11,2	63,4	63,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,3	0,3
	Хлеб ржаной	1/35	1/35	2,43	2,43	0,36	0,36	11,2	11,2	61,2	61,2	0,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,1	23,8	23,8	86,1	86,1	9,2	9,2	0,6	0,6
				28,33	32,16	23,2	25,7	118,05	123,65	810,5	850	0,46	0,47	1,64	1,66	25,8	35,2	5,14	6,34	173,1	193,6	384,3	411,4	236,22	240,72	3,64	4,24
	Итого			47,83	53,76	56,5	65,5	170,45	178,55	1257,8	1329,1	0,62	0,63	1,68	1,7	42,9	52,7	7,44	9,34	225,2	261,1	601,4	644,3	285,32	300,92	7,44	8,54
<b>2 день</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
413/04	Морковь тертая с сахаром	50	60	0,4	0,5	0	0	1,1	1,4	6	7,5	0	0	0	0	6	7,5	0,1	0,1	13,8	17,3	25,2	31,5	8,4	10,5	0,5	0,7
508/04	Сосиски вареные Говяжьи	75	100	4,3	5,6	13,2	17,6	0	0	144	195	0	0	0	0	0	0	0,2	0,3	188	250	98,2	131	22,4	29,8	0	0
693/04	Каша гречнев. рассыпчатая	150	180	4,5	5,4	6,8	8,1	22,4	26,9	168,7	202,5	0,2	0,2	0	0	0	0	0,9	1,1	32,7	39,2	112,5	135	37,2	44,6	0,4	0,5
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	61	61	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	10	10	2,5	2,5	1,3	1,3	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,43	2,43	0,36	0,36	11,2	11,2	63,4	63,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,3	0,3
				11,83	14,13	20,36	26,06	50,7	55,5	443,1	529,4	0,31	0,31	0	0	6	7,5	1,7	2	255,6	327,6	257,9	319,5	73,5	90,4	2	2,3
<b>Обед</b>																											
	Сельдь соленая	30	40	0,49	0,6	3,8	5	2,1	2,8	44,3	59,1	0	0	0	0	7,6	10,1	1,7	2,2	18,5	24,7	31,8	42,4	10,7	14,2	0,7	0,9
124/04	Щи из свеж.капусты с карт.с цыплятами со сметаной	250/25/ 10	250/25/ 10	8,6	8,6	8,4	8,4	11,6	11,6	125,1	125,1	0,1	0,1	0	0	35,1	35,1	2,38	2,38	63,6	63,6	122,5	122,5	32,8	32,8	3,1	3,1
451/04	Тефтели с соусом	60/50	60/50	5,3	5,3	8,4	8,4	8,8	8,8	232,6	232,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,05	0,05	146,6	147	107	107	12,5	12,5	0,05	0,05
520/04	Картофельное пюре	150	180	3,26	4	5,22	6,3	26,5	31,7	165,7	199	0,16	0,19	2,1	2,52	16	19,2	0,17	0,2	42,6	51,2	26,8	32,2	27,9	35,5	1,19	1,43
638/04	Компот из с/фруктов	200	200	1,4	1,4	2,5	2,5	23	23	115	115	0,04	0,04	0	0	2,7	2,7	0,2	0,2	9	9	16	16	3,1	3,1	0,45	0,45





	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,43	2,43	0,36	0,36	12,6	12,6	63,4	63,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,3	0,3
				13,1	16,23	16,66	18,06	59,65	56,35	446,8	475,9	0,3	0,32	2,33	2,33	63,49	71,99	1,91	2	127,21	139,71	132,75	147,75	72,25	79,15	3,93	4,26
<b>Обед</b>																											
31/04	Салат из свеклы с сыром	75	100	3,2	5,4	4,7	7,8	4,1	6,8	93,7	156,2	0	0	0	0	3,5	5,8	1,7	2,8	14,2	23,6	17,1	28,5	2,2	3,7	0,5	0,8
181/04	Суп карт.с мак.изд.с цыпл.	250/25	250/25	4	4	6,8	6,8	24,5	24,5	174,8	174,8	0	0	0	0	3,1	3,1	0,3	0,3	153	152,5	215	215	20,4	20,4	0,3	0,3
440/04	Гуляш из говядины	50/50	50/50	4,5	6	2,5	3,3	2	2,6	152	203	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	0,3	1	10,3	13,8	386,6	515,5	41,5	55,3	1,8	2,4
514/04	Пюре гороховое	150	180	3,8	5,7	6	8	19,6	29,4	119,5	120,3	0	0	0	0	3,6	5,4	0,6	0,9	41,4	62	152,5	228,8	17	25,5	0,1	0,2
638/04	Компот из кураги	200	200	0,8	0,8	0	0	31,06	31,06	114,1	114,1	0	0	0	0	0,17	0,17	0	0	12,3	12,3	12,5	12,5	0,12	0,12	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,43	2,43	0,36	0,36	12,6	12,6	63,4	63,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,3	0,3
	Хлеб ржаной	1/35	1/35	3	3	0,2	0,2	19,3	19,3	91	91	0,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,1	23,8	23,8	86,1	86,1	9,2	9,2	0,6	0,6
				21,73	27,33	20,56	26,46	113,16	126,26	808,5	922,8	0,3	0,3	0,1	0,1	10,37	14,47	3,5	5,6	266,1	299,1	889,3	1105,9	94,62	118,42	3,6	4,6
	Итого			34,83	43,56	37,22	44,52	172,81	182,61	1255,3	1398,7	0,6	0,62	2,43	2,43	73,86	86,46	5,41	7,6	393,31	438,81	1022,1	1253,7	166,87	197,57	7,53	8,86
<b>10 день</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
733/04	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	100/30	2,9	2,9	5,26	5,26	32,3	32,3	223	223	0,1	0,1	0	0	2,83	2,83	0,45	0,45	11,2	11,2	30,3	30,3	4,36	4,36	0,68	0,68
302/04	Каша молоч.манная с/м	200/10	200/10	5	5	16,8	16,8	39,8	39,8	340	340	0,2	0,2	0,06	0,06	1,12	1,12	0,1	0,11	222	222	208	208	29,1	29,1	0,06	0,06
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	61	61	0	0	0	6	0,1	0,1	0	0	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,9	0,9
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,43	2,43	0,36	0,36	12,6	12,6	63,4	63,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,3	0,3
				10,53	10,53	22,42	22,42	99,7	99,7	687,4	687,4	0,4	0,4	0,06	6,06	4,05	4,05	1,05	1,06	249,6	249,6	266,1	266,1	42,06	42,06	1,94	1,94
<b>Обед</b>																											
46/04	Салат из отварной свеклы	75	100	2,1	2,3	5,18	6,96	17,2	19,85	149	154	0,14	0,16	0	0	3,56	4,52	1	1,2	102,8	106	123,6	124,1	62,8	74,6	0,4	0,5
139/04	Суп картофельный скрупой на к/б	250	250	4,5	4,5	4,51	4,51	18,33	18,33	133,6	133,6	0,43	0,43	0,07	0,07	1,68	1,68	0,45	0,45	32,9	32,9	102,5	102,5	16,8	16,84	0,8	0,8
451/04	Котлеты "Любимые" из м/п	75	75	10,3	10,3	10,8	10,8	5,79	5,79	131,7	131,7	0,07	0,07	0,03	0,03	2,4	2,4	1,64	1,64	38,2	38,2	38,4	38,4	152,1	152,1	0,17	0,17
534/04	Капуста тушеная(из свежей)	150	180	3,8	4,6	6,9	8,3	16,1	19,3	141	169,2	0	0	0	0	2,4	2,9	0,1	0,1	36	43,2	58,5	70,2	13,5	16,2	0,4	0,5
648/04	Кисель фруктовый	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	61	61	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	2,5	2,5	1,3	1,3	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,43	2,43	0,36	0,36	12,6	12,6	63,4	63,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,3	0,3
				23,33	24,33	27,75	30,93	86,02	91,87	679,7	712,9	0,74	0,76	0,1	0,1	10,04	11,5	3,69	3,89	231	241,4	345	357,2	250,7	265,24	2,87	3,07
	Итого			33,86	34,86	50,17	53,35	185,72	191,57	1367,1	1400,3	1,14	1,16	0,16	6,16	14,09	15,55	4,74	4,95	480,6	491	611,1	623,3	292,76	307,3	4,81	5,01
	Итого за 10 дней			391,43	417,62	422,42	461,1	1685,26	1739,76	12221,94	12793,04	8	8,13	9,08	15,81	433,6	480,56	75,01	77,51	3959,98	4199,38	7198,94	7668,64	1819,31	1946,25	74,56	80,49
	Средняя величина за 10 дней			39,14	41,76	42,24	46,11	168,53	173,98	1222,19	1279,30	0,80	0,81	0,91	1,58	43,36	48,06	7,50	7,75	396,00	419,94	719,89	766,86	181,93	194,63	7,46	8,05
	Соотношение белков жиров и углеводов			1	1	1	1	4	4																		

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией Лапшиной, 2004 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 2.4.5.2409-08 г 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.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 17 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		
	7-11 лет	11-17 лет
Белки, гр	38,5-46,2	45,0- 54,0
Жиры, гр	39,5-47,4	46,0-55,2
Углеводы, гр	167,5-201,0	191,5-229,8
Энергетическая ценность, ккал	1175,0-1410,0	1356,5-1627,8
Витамин В <sub>1</sub> (мг)	0,6-0,7	0,7-0,84
Витамин А(мг)	0,35-0,4	0,45-0,54
Витамин С(мг)	30,0-36,0	35,0-42,0
Витамин Е(мг)	5,0-6,0	6,0-7,2
Кальций(мг)	550,0-660,0	600,0-720,0
Фосфор(мг)	825,0-990,0	900,0-1080,0
Магний (мг)	125,0-150,0	150,0-180,0
Железо (мг)	6,0-7,2	8,5-10,2

Заведующая столовой ГБОУ "Кадетская школа им.Н.Кайманова"

А.С.Ягафарова