

Согласовано

Директор *И.В.С. Ш.С. Сулейманов*

Мовш *Рахмошвили Э.В.*

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»



Э.Р. *Ахмадуллина Э.Р.*

**Примерное 2-х недельное меню для детей категории
ММС 1-4 класс весенне-летний сезон**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **ММС с 1-4 класс**
Диета: **Без диет**

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Принятая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9			4,18		
ПФКПТОВ	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9		
ТОРПД005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91		6,07	0,15		
0000025	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,8	18	25	0,01	0,27			53,82			0,2		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
СОЛБЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		25,5	19,31	87,12	567	0,29	3,11		0,41	164,46	102,03	171,7	456,49		
	Обед															
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73		
0000127	Плов из говядины	230	19,47	20,09	35,42	294	0,08	0,6			18,77		50,51	3,37		
0000074	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03			0,8		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
СОЛБЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	Всего в Обед		32,07	35,46	117,05	785	0,2	2,22		0,41	150,04	82,25	70,37	7,79		
	Всего в День		57,57	54,76	204,17	1352	0,48	5,34			314,5	184,28	242,07	464,29		

№ рел.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	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															
0000079	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6		
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13			109,82			0,05		
0000035	Чай фруктовый (скорородимовый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,01		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,1		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		17,96	18,4	75,68	498	0,14	31,53	0,1		294,12	258,41	30,78	2,62		
	Обед															
0000080	Борщ с капустой и картошкой	200	1,33	2,67	9,33	77	0,03	6,37			23,6		16,28	0,77		
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000009	Жаркое по-домашнему	150	13,5	16,9	23,2	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86		
0000093	Напиток яблочный	180			15,84	60	0,04	8,42			50,86	2,16	34,68	0,73		
0000157	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	Всего в Обед		25,6	26,61	102,59	722	0,26	21,57			213,08	270,26	88,52	7,3		
	Всего в День		43,56	45,01	178,27	1 219	0,39	53,1	0,1		507,2	528,67	119,3	10,12		

№ п/п	№ рещ.	Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	0000104	Винегрет овощной(2вар весна)	60	0,75	1,35	4,35	33	0,02	3,11			13,94		9,69	0,41		
	0000024	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
	0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11		22,95			
	0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
	0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88					
	СОЛЫКОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
		Всего в Завтрак		22,28	19,3	75,37	558	0,14	4,37			161,79	107,75	17,45	24,16		
		Обед															
	0000077	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01			24,88	184,8	30	1,77		
	0000043	Каша гречневая с куринным филе	170	9,97	9,52	39,21	254	0,2				14,62	281,13	138,09	4,74		
	0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоко/черноплодная рябина) "С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61			0,46		0,27	35,71		
	0000029	Инстантный напиток витаминизированный	100			25	75	0,12	0,1	1,5	1,24	12	27,5	9	33,5		
	0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
	0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44					
	СОЛЫКОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
		Всего в Обед		24,86	17,2	131,08	771	0,56	0,72	1,5	1,24	133,67	555,68	178,02	77,91		
		Всего в День		47,14	36,5	206,45	1 329	0,7	5,09	1,5	1,24	295,45	663,43	195,47	102,07		

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	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															
0000102	Картофель туш. с курницей(Звар)	160	7,8	11,2	13,4	152	0,18	16,52			32,32	97	49,34	1,92		
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88					
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158	1,5	18,3	0,14		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	2									7,36		0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		19,5	19,9	73,4	523	0,23	17,33			366,77	199,59	82,76	2,49		
	Обед															
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56		
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,56	1,6	23,47	119	0,2	9,05			79,37		73,71	3,47		
0000073	Пулеш из отварного мяса	90	10,26	14,58	16,38	189	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7		
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44					
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		21,7	25,71	110,24	700	0,44	31,56			235,34	74,01	134,42	9,72		
	Всего в День		41,2	45,61	183,64	1 223	0,67	48,89			602,11	273,6	217,18	12,21		

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	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															
00000007	Пилов из курицы	160	16,43	16,64	16,21	245	0,05	0,53			16,26	271,99	29,47	1,37		
00000048	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01		
00000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
00000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,03	13			18,3	14,3	2,99	2,48		
СОЛЫКОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		20,97	21,08	62,85	491	0,08	38,53	0,1		108,05	287,79	32,91	3,92		
	Обед															
00000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51		
00000054	Картофельное пюре	160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12			38	222,88	30,4	1,11		
Д07РГ121	Рыба припущенная(минтай,навага)	90	9,3	3,45	0,45	108	0,15	0,23			16,8		24,38	0,54		
00000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44					
00000109	Компот из свежемороженой вишни "С"	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38			6,03			0,8		
00000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60	0,66	2,1		
СОЛЫКОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	Всего в Обед		22,7	17,22	89,79	608	0,35	55,75	0,1		161,21	285,13	69,18	5,14		
	Всего в День		43,67	38,3	152,64	1 100	0,43	94,28			269,26	572,92	102,09	9,06		

2-ая неделя /Понедельник

№ рещ.	Приним пищи, наименование блюда	Марка порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000146	Каша гречневая рассычатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18		
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88					
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04		
СОЛЫЖОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		25,4	21,02	92,5	643	0,24	0,12			219,91	1,5	138,29	12,49		
	Обед															
0000051	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63	0,02	1,13			20,64		38,33	11,21		
ДО7ДЦ119	Уха с крупой	230	5,37	1,23	12,73	84	0,08	4,49			14,69		58,48	18,54		
0000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе	160	12,96	10,56	6,8	176	0,13	6,69			19,22		39,36	3,05		
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2	3	2,48			18	67		
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67		60	2,1		
СОЛЫЖОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		26,35	20,27	107	660	0,48	12,51	3	2,48	160,26	2,25	87,76	73,66		
	Всего в день		51,75	41,29	199,5	1 303	0,72	12,63	3	2,48	380,17	2,25	226,05	86,15		

№ рач.	Принят пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000022	Макаронные изделия отварные с мясом	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
ПОРЦ005	Орочки свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			0,15		
ПФЖКПТС	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		19,01	14,05	65,87	487	0,13	2,97			211,61	208,84	38,43	9,52		
	Обед															
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77		
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22										
0000005	Каша перловая с мясом и овощами	170	9,64	13,51	31,85	224	0,05	0,25		1,32	21,26	15,84	23,35	57,25		
0000044	Компот из свежих замороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)™С*	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	Всего в Обед		23,84	25,87	112,59	798	2,14	9,93		1,32	156,75	149,42	46,11	100,59		
	Всего в День		42,85	39,92	178,46	1 285	2,27	12,9		1,32	368,37	358,26	84,55	110,11		

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	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															
00000007	Пюре из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
00000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04		
00000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
00000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
00000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88					
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		29	27,22	75,1	617	0,1	1,03			360,25	256,49	46,38	1,53		
	Обед															
00000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
00000055	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56		
ПФКПОЗ0	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
00000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18		
00000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81		
00000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
00000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		26,08	23,43	121	796	0,33	18,96			205,65	64,65	192,26	15,94		
	Всего в День		55,08	50,65	196,1	1413	0,43	19,99			565,9	321,14	238,64	17,47		

№ рещ.	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	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															
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95		
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
0000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66					
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		20,6	22,83	71,25	561	0,24	12,7			243,96	367,05	41,12	24,21		
	Обед															
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73		
ДО7ЕНН1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93		58,6	1,56		
0000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90	8,76	15,1	17,2	205	0,05	0,95			27,54		13,25	1,03		
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8		
0000021	Хлеб пшеничный	50	6,5	6,5	40	250					110					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		29,26	36,83	145,73	1 014	0,32	40,46			292,74	82,25	91,71	7,01		
	Всего в День		49,86	59,66	216,97	1 575	0,56	53,16			536,69	449,3	132,83	31,22		

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

МНС с 1-4 класс

Сезон: Весна-лето

Диетар: Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (место)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека														В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт					
1	хлеб пшеничный	40,0	40,0	40,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	40,0	30,0	40,0	30,0	30,0	34,0		
2	хлеб пшеничный	75,0	60,0	60,0	81,3	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	70,0	95,0	50,0	64,6			
3	мука пшеничная	7,5			2,0	6,3				1,4	1,5	3,4	7,2	2,3			
4	крупа, бобовые	22,5	114,3	77,0	67,0	64,0	57,3	60,7	35,0	103,0	53,6	8,2	59,1	18,5			
5	макаронные изделия	7,5	8,0		56,3					56,3		8,0	56,3	18,5			
6	картофель	93,5	60,0	130,0	55,8	135,1	157,3	131,3	50,0	24,0	100,0	124,0	100,0	105,6			
7	овощи	140,0	75,5	94,0	94,8	134,6	79,2	112,2	97,4	91,0	43,9	181,3	100,4	100,4			
8	фрукты	92,5	25,0	136,2	18,4	18,0	163,0			20,4	18,0	14,0	30,4	44,3			
9	фрукты,сушен	7,5															
10	орехи фруктовые,неочищенные	100,0		100,0	9,0				18,0			100,0	9,0	23,6			
11	масло без костей	30,5	53,7	40,0	35,0	54,0			1 000,0	35,8	1 000,0	35,0	76,5	233,0			
12	куриное филе	17,5	1 000,0		44,2	57,8	66,3	40,0	1 000,0	64,0		45,0	232,7	12,9			
13	рыба - филе	29,0					109,5	19,9						30,9			
14	мясо	150,0	40,0	52,0		40,0	24,0		60,0			92,5	20,0				
15	высококалорийные продукты	75,0				100,0				100,0				20,0			
16	творог	23,0												3,2			
17	сыр	4,9		12,0					10,0					3,0			
18	сыростенные	10,0		5,0		5,0			10,0		5,0			6,8			
19	масло сливочное	15,0	3,0	4,0	6,5	7,6	10,1	5,0	8,0	3,0	14,3	6,7	15,4	15,4			
20	масло растительное	7,5	15,4	9,3	16,4	17,4	15,7	14,8	11,2	20,0	10,7	23,3	23,3	26,8			
21	яйца	26,5												0,6			
22	сахар	15,0	30,0	29,5	31,2	23,0	30,0	15,0	26,0	30,0	23,0	30,0	30,0	0,3			
23	чай	0,5	1,0	0,5	1,0		0,5	1,0		1,0				0,2			
24	какао	0,5				1,5				1,5				0,2			
25	субпродукты (печень, язык, сердце)	15,0												0,2			
26	кофеиновый напиток	1,0											1,5	1,5			
27	квасовые	1,5												5,0			
28	соль	1,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0			
29	огранич	1,0		0,1										5,0			

Подпись ответственного лица _____

Пояснительная записка к меню для общеобразовательных организаций

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год (весенне-летний период) для учащихся 7-11(12-18) лет составлен в соответствии с обязательными и рекомендательными требованиями, установленными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20, утверждённых Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

В меню реализованы принципы здорового, рационального и сбалансированного питания, так количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий сведено к нулю, потребление соли не более 1 грамма на человека на 1 блюдо приёма пищи. Завтраки, по примерному двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, составлены в соответствии с п. 2.3, п. 2.4 и п. 2.6 МР 2.4.0179-20 и включают в себя: горячие блюда, напитки, закуски или салат, хлеб, фрукты, молочную продукцию, мясные и рыбные блюда.

Завтраки для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 12-16 грамм белка; 12-16 грамм жира; 48-60 грамм углеводов и 400-550 ккал энергетическая ценность (20-25% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.3, п. 2.6.1

Обеды для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 20-25 грамм белка; 20-25 грамм жира; 80-100 грамм углеводов и 600-750 ккал энергетическая ценность (30-35% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.4, п. 2.6.1

Анализ, проведенный по меню за 10 дней в среднем за прием завтрака составил: белки – 22,05, жиры – 19,98, углеводы – 76,88, калорийность – 554,3; за 10 дней в среднем за прием обеда составили: белки – 25,12, жиры – 25,32, углеводы – 113,25, калорийность – 740,4.

Рекомендуемый суммарный объем блюд по приемам пищи, процент суточной калорийности и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи определен в строгом соответствии с таблицей №3 Приложения №9, таблицей №3 Приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблицей №1 МР 2.4.0179-20 и составляют:

Для 1 смены:

- завтраки – 500 грамм (20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 20-25% к суточной калорийности);
- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

Для 2 смены:

- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);
- полдники – 300 грамм (10-15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 10-15% к суточной калорийности).

Также в соответствии с п.2.6.3 МР 2.4.0179-20, на домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.

Суммарный объем блюд за 10 дней составляет 5062г, за обеды 7050г

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 также соблюдаются, а именно в среднем на двухнедельном меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, кисломолочная продукция, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминизация в меню выдается через инстантные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витамины и минералы, такие как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь и молибден.

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню для общеобразовательных организаций (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20 соблюдены в полной мере и все учащиеся получают необходимый объем питания в зависимости от времени нахождения в образовательной организации и выделенного финансирования.