



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

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Республике Марий Эл
(Управление Роспотребнадзора по Республике Марий Эл)

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ В
ГОРНОМАРИЙСКОМ РАЙОНЕ
(ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ
В ГОРНОМАРИЙСКОМ РАЙОНЕ)

ул. Лихачева, 14, г. Козьмодемьянск, 425350
тел./факс: (83632) 7-36-68,
E-mail: to_gmari@12.rospotrebnadzor.ru

Директору МБОУ «Юринская средняя
общеобразовательная школа имени
С.А.Лосева»
Г.Н. Ивановой

24.12.2020 г. № 577

На N от 16.12.2020г.

Уважаемая Галина Николаевна!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл в Горномарийском районе в ответ на Ваше заявление № б/н от 16.12.2020г. (вх. № 2794 от 17.12.2020г.) направляет согласованные меню и экспертное заключение по оценке примерного меню № 2725 от 18.12.2020г. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Марий Эл».

Начальник территориального отдела

Ф.Е. Осикина

Петрова Н.Г.
8(83632)7-36-68

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Республике Марий Эл»
С.И. Бастраков
« 18 » 12 2020 г.
М.П.

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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ»

Юридический адрес:

424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д. 121,
ИНН 1215101480, КПП 121501001.

Фактический адрес осуществления деятельности:

425350 Республика Марий Эл, г. Козьмодемьянск, ул. Лихачева, д. 14

Уникальный номер записи об аккредитации в реестре аккредитованных лиц № RA.RU.710009

Дата внесения в реестр сведений об аккредитованном лице 27 апреля 2015 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на оценку паримерного меню

« 18 » 12 2020 года

г. Козьмодемьянск

№ 2425

Нами: Шулеповым Юрием Андреевичем – врачом по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Марий Эл в Горномарийском районе», Морозовой Натальей Александровной – врачом по общей гигиене отделения гигиены детей и подростков ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Марий Эл»

на основании поручения ТО Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл № 148 от 17.12.2020 г. на проведение в рамках утвержденного государственного задания государственной работы № 1

проведена экспертиза перспективного 10 дневного меню для обучающихся в МБОУ "Юринская средняя общеобразовательная школа им. С.А. Лосева".

Для проведения экспертизы представлены: Примерное меню для столовой МБОУ "Юринская средняя общеобразовательная школа им. С.А. Лосева" на осенне-зимний сезон.

Дата начала экспертизы: «18» декабря 2020 г.

Дата окончания экспертизы: «18» декабря 2020 г.

I. Экспертизой установлено:

Перспективное меню составлено на период двух недель, что соответствует требованиям п. 6.4. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее по тексту - СанПиН 2.4.5.2409-08).

Перспективное меню разработано МБОУ "Юринская средняя общеобразовательная школа им. С.А. Лосева" для питания обучающихся в МБОУ "Юринская средняя общеобразовательная школа им. С.А. Лосева". Меню утверждено директором МБОУ "Юринская средняя общеобразовательная школа им. С.А. Лосева" Ивановой Н. Г., что соответствует требованиям п. 6.5. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Перспективные меню разработаны по возрастным группам обучающихся (7-11 лет и 12 лет и старше) с учетом сезонности: "осенне-зимний", что соответствует требованиям п. 6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Для обучающихся организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед), что соответствует требованиям п. 6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Перспективное меню содержат информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, присутствуют ссылки на номера рецептов в соответствии со сборниками рецептов, что соответствует требованиям п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В меню не допущено повторений одних и тех же блюд, что соответствует требованиям п. 6.13. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Согласно представленному перспективному меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи, (Таблице №1 "Оценка калорийности"), что соответствует требованиям п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами, что соответствует требованиям п. 6.16 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Ежедневно в рационе 2-разового питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи), что соответствует требованиям п. 6.17 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Завтрак для всех возрастных категорий детей состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка, что соответствует требованиям п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Обед для всех возрастных категорий состоит из закуски, первого, второго (основное горячее блюдо изготовлено из мяса, рыбы или птицы) и сладкого блюда, что соответствует требованиям п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Таблица №1 Оценка калорийности

Оценка калорийности, 1-ая неделя											
День недели	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Норма 1-4 раз. питание
	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	
Возрастная группа	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	
Завтрак, ккал	599,9	658,1	476,8	554,0	523,5	570,2	554,7	610,1	662,3	662,3	
Завтрак, % от сут. рац.	25,5	24,3	20,3	20,4	22,3	21,0	23,6	22,5	28,2	24,4	25±5
Обед, ккал	727,9	831,1	729,3	828,7	713,6	881,2	796,5	872,0	794,3	874,8	
Обед, % от сут. рац.	31,0	30,6	31,0	30,5	30,4	32,5	33,9	32,1	33,8	32,2	35±5

Оценка калорийности, 2-ая неделя

Оценка калорийности, 2-ая неделя											
День недели	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Норма 1-4 раз. питание
	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	
Возрастная группа	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	7-11	12-17	
Завтрак, ккал	476,8	592,0	531,6	589,7	643,5	643,5	484,9	590,4	514,3	558,1	
Завтрак, % от сут. рац.	20,3	21,8	22,6	21,7	27,4	23,7	20,6	21,8	21,9	20,6	25±5
Обед, ккал	780,5	892,4	751,6	815,8	720,3	838,4	712,2	814,3	780,5	849,5	
Обед, % от сут. рац.	33,2	32,9	32,0	30,1	30,6	30,9	30,3	30,0	33,2	31,3	35±5

СОГЛАСОВАНО

Начальнику территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ
в Горномарийском районе



Ф.Е.Осикина

*Экспертное заключение по оценке пищевого меню
№ 2725 от 18.12.2022 г. в МБОУ «Юринская средняя общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»
эпидемиолог в Республике Марий Эл*

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся
МБОУ «Юринская средняя общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Утверждаю:
Директор МБОУ «Юринская средняя
общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»



Иванова Г. Н./

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	
1 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	150	4,5	7,05	23,25	174,45	0,12	0,0	0,0	18,0	108,0	73,5	2,4
	694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,60	90,00	22,00	1,20
	3	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,40	100,20	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15
	тн	Хлеб пшеничный	40/1	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
			18,12	14,79	97,71	599,93	0,23	1,46	0,04	256,7	314,9	119,9	5,15	
Обед	124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200/25	7,84	4,56	8,00	104,4	0,06	16,4	0,0	58,0	184,8	26,4	0,96
	576	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,55	0,6	0,0	0,0	10,5	36,0	9,0	0,9
	518	Колбаса докторская отварная	50	6,83	13,42	0,0	148,1	0,11	0,0	5,0	14,5	89,0	11,0	0,85
	451	Соус красный основн	50	0,60	1,00	3,10	23,80	0,010	0,40	0,00	8,00	40,00	6,00	0,20
	577	Отварная свекла в виде гарнировки	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	686	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,30	0,00	15,20	62,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	тн	Хлеб ржаной	80/2	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
			26,4	29,12	89,95	727,9	3,13	19,8	5,0	80,68	208,4	63,6	12,61	

2 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша манная на молоке	250	5,28	6,96	39,36	241,2	0,07	0,00	0,00	28,8	43,2	12,0	0,48
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	тн	Хлеб пшеничный	40/1	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
				17,1	13,9	90,12	553,98	0,14	0,65	0,01	66,8	146,29	67,6	3,14
Обед	110	Суп рисовый с мяс. Туш.	250/25	9,6	4,1	14,7	134,1	0,06	0,00	0,00	40,50	269,0	31,00	0,90
	371	Картофель отварной	200	3,96	10,1	31,48	232,65	0,11	15,95	0,00	13,2	59,4	24,2	0,88
	374	Рыба «Минтай» тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	110,7	0,1	4,72	0,01	56,6	241,8	63,4	1,07
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	75	1,88	3,45	8,02	70,65	0,02	12,75	0,00	43,5	30,0	15,0	0,60
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	423	Компот из св. яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
			31,52	23,71	122,32	828,74	0,45	38,82	0,01	166,6	608,2	139,2	12,25	
3 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша пшенная на мол	250	6,96	11,04	38,16	279,84	0,19	0,00	0,00	34,00	134,00	50,4	0,59
	685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,0	57,6	0,0	0,0	0,0	6,0	0,80	8,0	0,04
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	9,3	38,6	13,8	1,0
				12,7	19,86	86,23	570,16	0,28	0,00	0,06	57,3	199,4	77,8	2,03
ОБЕД	137	Суп карт. с фрикадел.	250/25	2,0	2,40	14,80	88,80	0,13	12,00	0,00	14,00	205,00	38,00	1,20
	437	Гуляш из кур с соус	80	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	8,59	125,52	15,42	1,77
	511	Рис отварной	180	4,32	7,20	44,1	258,48	0,04	0,00	0,03	6,00	83,1	27,04	0,55
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	32,40	29,20	21,00	0,70
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
				28,0	32,84	118,4	881,16	0,3	15,2	0,04	78,59	465,02	115,27	12,44
4 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша Геркулессовая на молоке	200	5,6	10,4	26,4	221,6	0,14	0,0	0,0	38,0	140,0	58,0	1,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40

	3	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15
	694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,60	90,00	22,00	1,20
				18,34	16,82	98,37	610,12	0,27	1,46	0,04	266,7	318,9	88,4	3,24
ОБЕД	110	Борщ из св кап с кур	250/25	7,0	10,0	11,2	162,8	0,10	12,3	60,0	109,0	368,0	51,0	2,90
	214	Капуста тушен с мяс	150/50	13,36	36,5	16,04	445,3	0,1	25,50	0,0	87,0	60,40	30,0	2,30
	577	Доп. гарнир свекла отварная	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,3	0,0	0,0	16,30	25,80	8,40	0,60
					26,45	47,49	84,89	871,97	0,55	40,8	60,0	219,98	462,6	94,6
5 ДЕНЬ														
Завтрак	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	254,0	0,80	36,0	2,4
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
		Чай с сахаром лимон	200/15/	0,3	0,96	15,2	62,0	2,20	0	0	16,00	8,00	6,00	0,80
	6	Бутерброд с отв. колбасой	20/30	4,6	4,7	14,4	114,6	0,1	0	0	16,1	70,7	17,2	1,4
					32,94	27,98	79,27	662,32	2,35	0,7	0,02	300,1	79,9	85,2
ОБЕД	124	Суп картоф. с бобов с туш.говядиной	250/15	13,35	10,56	20,05	228,64	0,30	10,60	0,02	35,80	162,20	43,13	3,09
	389	Плов с курицей	200	21,60	11,80	37,80	343,80	0,12	1,80	0,00	23,84	265,1	58,90	2,97
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	50	1,25	2,30	5,40	47,30	0,01	8,50	0,00	29,00	20,00	10,00	0,40
	638	Компот из чернослива	200	0,60	0,0	29,0	118,40	0,01	1,50	0,00	40,00	41,50	51,00	1,50
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					42,08	25,62	118,97	874,78	0,48	22,4	0,02	129,44	492,8	164,63
6 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша манная на молоке	250	5,28	6,96	39,36	241,2	0,07	0,00	0,00	28,8	43,2	12,0	0,48
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	41	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,1	75,0	0,0	0,0	59,0	1,0	2,0	0,0	0,0
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
					16,02	21,98	82,34	592,02	0,16	0,65	59,01	66,8	148,29	67,6
ОБЕД	133	Суп картофельный с	250/25	7,20	6,47	20,07	167,31	0,16	23,30	0,01	20,22	77,70	31,22	1,18

		рыбными конс Сайра												
	518	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,00	12,00	54,00	22,00	0,80
	523/3	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22
	413	Сосиска отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,0	0,0	28,00	127,20	16,00	1,44
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	631	Компот из св. ябл.	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,0	0,8	4,04	1,0
				25,52	37,21	113,86	892,41	0,49	39,4	0,02	77,82	281,1	83,03	11,64
7 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
		Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	124,40	0,04	1,20	30,00	242,0	182,0	28,0	0,20
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	9,3	38,6	13,8	1,0
					17,24	25,02	74,97	589,72	0,29	1,2	30,06	283,3	390,6	145,4
ОБЕД	143	Суп картоф. с мак изд.с туш говядиной	250/25	10,60	3,90	21,00	161,50	0,16	12,00	0,00	42,50	251,00	46,00	1,60
	374	Рыба Минт туш в том	100	10,60	5,10	5,60	110,70	0,10	4,72	0,01	56,60	241,80	63,40	1,07
	511	Рис отварной	180	4,32	7,20	44,1	258,48	0,04	0,00	0,00	20,0	102,0	36,0	0,80
	577	Доп. гарнир свекла отварная	40	0,6	0,04	3,64	17,32	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	32,40	29,20	21,00	0,70
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					32,45	17,2	132,66	815,84	0,37	21,02	0,01	159,18	632,4	171,6
8 ДЕНЬ														
Завтрак	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	254,0	0,80	36,0	2,40
	685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,0	57,6	0,0	0,0	0,0	6,0	0,80	8,0	0,04
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	2	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15
					33,04	24,62	68,07	643,52	0,1	0,86	0,04	382,1	92,9	88,8
ОБЕД	124	Щи из св кап с мясом говядины	250/25	8,75	7,0	6,3	123,2	0,06	20,85	10,00	73,25	224,00	29,75	1,20
	436	Жаркое по домаш	200/50	26,23	18,37	21,60	356,65	0,22	9,65	0,00	40,50	261,00	55,00	3,60
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	65	1	0,06	6	27,3	0	15	0	25,0	16,0	9,0	0,44
	694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,60	90,00	22,00	1,20

	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
				46,16	31,39	93,12	838,39	0,44	46,8	10,0	171,95	534,2	116,35	13,94
9 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша рисовая на молоко	250	3,75	10,0	39,5	263,0	0,05	0,00	0,00	25,0	127,0	45,0	1,0
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	6	Бутерброд с отв. колбасой	20/30	4,6	4,7	14,4	114,6	0,1	0	0	16,1	70,7	17,2	1,4
					13,99	16,92	96,47	590,42	0,2	0,65	0,01	51,1	198,79	103,8
ОБЕД	110	Борщ из свеж кап с туш говядиной	250/25	9,8	6,6	13,1	151,0	0,53	10,8	0,0	65,5	246,0	38,0	1,7
	518	Картофель отвар.	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,00	12,00	54,00	22,00	0,80
	446	Биточки мясные	100	11,76	8,72	6,48	151,44	0,07	0,2	20,0	44,0	150,0	29,0	1,2
	523	Доп. гарнир морковь отвар	40	0,59	1,97	3,1	32,5	0,02	1,90	0,01	42,40	30,20	28,00	0,90
	638	Компот из изюма	200	1,2	0,0	31,6	131,2	0,02	0,8	0,0	32,4	29,2	21,0	0,7
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					32,23	27,43	109,62	814,28	2,96	27,1	20,01	155,5	487,2	113,2
10 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша Геркулес.на молоке	250	7,0	13,0	33,0	277,0	0,18	0,0	0,0	48,0	175,0	72,0	1,6
	697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	124,4	0,04	1,2	30,0	242,0	182,0	28,0	0,2
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00
					21,04	24,72	62,87	558,12	0,23	0,6	0,1	80,0	243,8	118,6
ОБЕД	133	Суп картофельный с рыбными конс Сайра	250/25	7,20	6,47	20,07	167,31	0,16	23,30	0,01	20,22	77,70	31,22	1,18
	518	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,00	12,00	54,00	22,00	0,80
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22
	413	Сосиска отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,0	0,0	28,00	127,20	16,00	1,44
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	631	Компот из св. ябл.	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,0	0,8	4,04	1,0
					23,28	36,57	106,81	849,49	0,49	39,4	0,02	77,82	281,1	83,03

Примерное меню составлено согласно требованиям Сан Пин2,4,5,2409-08. Меню составлено согласно «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных учреждениях». Хлебпродинформ Москва 2004год.

СОГЛАСОВАНО

Начальнику территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ
в Горномарийском районе

Ф.Е.Осикина

*Примерное десятидневное меню горячего питания
№ 225 от 18.12.2020 г.
и отменено в Республике Марий Эл*

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся
МБОУ «Юринская средняя общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Утверждаю,
Директор МБОУ «Юринская средняя
общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»

Иванова Г. Н./



	№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20
	694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,60	90,00	22,00	1,20
	3	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,40	100,20	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15
	тн	Хлеб пшеничный	40/1	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
					19,62	17,14	105,46	658,08	0,27	1,46	0,04	262,7	350,90	144,4
Обед	124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/25	9,80	5,70	10,00	130,50	0,075	20,50	0,00	72,50	231,00	33,00	1,20
	576	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	0,720	0,00	0,00	12,60	43,20	10,80	1,08
	518	Колбаса докторская отварная	60	8,20	16,10	0,00	177,70	0,132	0,00	6,00	17,40	106,80	13,20	1,02
	451	Соус красный основн	50	0,60	1,00	3,10	23,80	0,010	0,40	0,00	8,00	40,00	6,00	0,20
	577	Отварная свекла в виде гарнировки	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	686	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,30	0,00	15,20	62,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	тн	Хлеб ржаной	80/2	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					30,75	34,77	98,79	831,09	3,287	23,9	6,0	134,18	437,40	74,2

2 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша манная на молоке	200	4,40	5,80	32,80	201,00	0,06	0,00	0,00	24,00	36,00	10,00	0,40
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
				15,14	12,62	75,67	476,82	0,15	0,65	0,01	61,0	139,09	65,6	3,06
Обед	110	Суп рисовый с мяс. Туш.	250/25	9,6	4,1	14,7	134,1	0,06	0,00	0,00	40,50	269,0	31,00	0,90
	371	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,00	12,00	54,00	22,00	0,80
	516	Рыба «Минтай» отвар	80	9,44	1,52	6,08	75,76	0,064	0,64	24	28,0	0,88	135,2	0,80
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	65	1,0	0,06	6,0	27,3	0,0	15,0	0,0	25,0	16,0	9,0	0,44
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	423	Компот из св. яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
			29,12	15,82	117,92	729,3	0,38	35,54	24,0	118,3	347,88	202,8	11,74	
3 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша пшенная на мол	200	5,8	9,2	31,8	233,2	0,16	0,00	0,00	28,00	112,00	42,00	0,49
	685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,0	57,6	0,0	0,0	0,0	6,0	0,80	8,0	0,04
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	9,3	38,6	13,8	1,0
				11,54	18,02	79,87	523,52	0,25	0,00	0,06	51,3	177,4	69,4	1,93
ОБЕД	137	Суп карт. с фрикадел.	200/25	1,6	1,92	11,84	71,04	0,1	9,6	0,0	11,2	164,0	30,4	0,96
	437	Гуляш из кур с соус	80	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	8,59	125,52	15,42	1,77
	511	Рис отварной	150	3,6	6,0	36,75	215,4	0,03	0,0	0,03	5,0	69,25	22,53	0,46
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	32,40	29,20	21,00	0,70
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
				20,51	23,12	105,88	713,64	0,24	12,5	0,04	74,79	410,17	103,16	12,11
4 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша Геркулесовая на молоке	150	4,2	7,8	19,8	166,2	0,11	0,0	0,0	28,5	105,0	43,5	1,2
	694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,60	90,00	22,00	1,20
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	3	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15

				16,74	15,42	86,37	554,72	0,22	0,81	0,03	151,6	221,99	112,9	4,01
ОБЕД	110	Борщ из св кап с кур	200/25	5,6	8,0	8,96	130,24	0,08	9,84	48,0	87,2	294,4	40,8	2,32
	214	Капуста тушен с мяс	150/50	13,36	36,5	16,04	445,3	0,1	25,50	0,0	87,0	60,40	30,0	2,30
	577	Доп. гарнир свекла отварная	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,3	0,0	0,0	16,30	25,80	8,40	0,60
					22,81	44,85	75,6	796,49	0,53	38,34	48,0	219,98	389,0	84,4
5 ДЕНЬ														
Завтрак	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	254,0	0,80	36,0	2,4
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	686	Чай с сахаром лимон	200/15/	0,3	0,96	15,2	62,0	2,20	0	0	16,00	8,00	6,00	0,80
	6	Бутерброд с отв. колбасой	20/30	4,6	4,7	14,4	114,6	0,1	0	0	16,1	70,7	17,2	1,4
					32,94	27,98	79,27	662,32	2,35	0,7	0,02	300,1	79,9	85,2
ОБЕД	124	Суп картоф. с бобов с туш.говядиной	200/15	10,68	8,45	16,04	182,93	0,24	8,48	0,02	28,64	129,76	34,5	2,47
	389	Плов с курицей	180	19,44	10,6	34,02	309,24	0,11	1,62	0,0	21,46	238,59	26,01	2,67
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	50	1,25	2,30	5,40	47,30	0,01	8,50	0,00	29,00	20,00	10,00	0,40
	638	Компот из чернослива	200	0,60	0,0	29,0	118,40	0,01	1,50	0,00	40,00	41,50	51,00	1,50
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					37,25	22,31	111,12	794,27	0,51	20,1	0,02	119,9	433,85	123,11
6 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша манная на молоке	200	4,40	5,80	32,80	201,00	0,06	0,00	0,00	24,00	36,00	10,00	0,40
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
					15,14	12,62	75,67	476,82	0,15	0,65	0,01	61,00	139,09	65,6
ОБЕД	133	Суп картофельный с рыбными конс Сайра	200/25	5,76	5,18	16,0	133,66	0,13	18,64	0,01	16,18	62,16	24,98	0,94
	518	Картофель отварной	150	3,0	7,65	23,85	176,25	0,08	12,08	0,0	10,0	45,0	18,33	0,66
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22

	413	Сосиска отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,0	0,0	28,00	127,20	16,00	1,44
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	631	Компот из св. ябл.	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,0	0,8	4,04	1,0
				21,24	32,75	97,97	780,53	0,44	31,72	0,02	75,78	257,36	77,16	12,26
7 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	150	4,5	7,05	23,25	174,45	0,12	0,0	0,0	18,0	108,0	73,5	2,4
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	124,40	0,04	1,20	30,00	242,0	182,0	28,0	0,20
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	9,3	38,6	13,8	1,0
					15,74	22,67	67,2	531,57	0,25	1,2	30,06	277,3	354,6	120,9
ОБЕД	143	Суп картоф. с мак изд.с туш говядиной	250/25	10,60	3,90	21,00	161,50	0,16	12,00	0,00	42,50	251,00	46,00	1,60
	374	Рыба Минт туш в том	100	10,60	5,10	5,60	110,70	0,10	4,72	0,01	56,60	241,80	63,40	1,07
	511	Рис отварной	180	4,32	7,20	44,1	258,48	0,04	0,00	0,00	20,0	102,0	36,0	0,80
	577	Доп. гарнир свекла отварная	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,3	0,0	0,0	32,4	29,20	21,00	0,70
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					29,37	16,55	121,3	751,63	0,65	19,72	0,01	159,18	632,4	171,6
8 ДЕНЬ														
Завтрак	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	254,0	0,80	36,0	2,40
	685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,0	57,6	0,0	0,0	0,0	6,0	0,80	8,0	0,04
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	3	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15
					33,04	24,62	68,07	643,52	0,1	0,86	0,04	382,1	92,9	88,8
ОБЕД	123	Щи из св кап с курицей	250/25	6,80	6,20	7,10	111,4	0,06	20,85	10,00	73,25	224,00	29,75	1,20
	436	Жаркое по домаш (кур)	200/50	26,23	18,37	21,60	356,65	0,22	9,65	0,00	40,50	261,00	55,00	3,60
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	65	1	0,06	6	27,3	0	15	0	25,0	16,0	9,0	0,44
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	32,40	29,20	21,00	0,70
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					38,27	24,95	85,97	720,27	0,34	46,3	10,0	171,95	534,2	116,35
9 ДЕНЬ														

Завтрак	302	Каша рисовая на молоке	150	2,25	6,0	23,62	157,48	0,03	0,0	0,0	15,0	76,5	27,0	0,6
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	6	Бутерброд с отв. колбасой	20/30	4,6	4,7	14,4	114,6	0,1	0	0	16,1	70,7	17,2	1,4
				12,49	12,92	80,59	484,9	0,19	0,65	0,01	46,1	173,29	94,8	3,66
ОБЕД	110	Борщ из свеж кап с туш говядиной	250/25	9,8	6,6	13,1	151,0	0,53	10,8	0,0	65,5	246,0	38,0	1,7
	518	Картофель отвар.	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,00	12,00	54,00	22,00	0,80
	446	Биточки мясные	100	11,76	8,72	6,48	151,44	0,07	0,2	20,0	44,0	150,0	29,0	1,2
	577	Доп. гарнир свекла отварная	50	0,9	1,9	5,45	42,5	0,01	0,9	0,00	18,5	29,0	10,5	0,6
	686	Чай с сахаром лимон	200/15/	0,3	0,96	15,2	62,0	2,20	0	0	0,80	4,00	1,60	8,00
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
				29,4	27,68	88,52	712,16	72,25	26,4	20,0	141,6	487,0	102,7	20,3
10 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша пшенная на мол	200	5,8	9,2	31,8	233,2	0,16	0,00	0,00	28,00	112,00	42,00	0,49
	697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	124,4	0,04	1,2	30,0	242,0	182,0	28,0	0,2
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00
				19,84	20,92	61,67	514,32	0,25	0,6	0,0	70,0	215,8	102,6	2,09
ОБЕД	133	Суп картофельный с рыбными конс Сайра	200/25	5,76	5,18	16,0	133,66	0,13	18,64	0,01	16,18	62,16	24,98	0,94
	518	Картофель отварной	150	3,0	7,65	23,85	176,25	0,08	12,08	0,0	10,0	45,0	18,33	0,66
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22
	413	Сосиска отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,0	0,0	28,00	127,20	16,00	1,44
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	631	Компот из св. ябл.	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,0	0,8	4,04	1,0
			21,24	32,75	97,97	780,53	0,44	31,72	0,02	75,78	257,36	77,16	12,26	

Примерное меню составлено согласно требованиям Сан Пин2,4,5,2409-08. Меню составлено согласно «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных учреждениях». Хлебпродинформ Москва 2004год.