

Утверждаю
Директор МОУ Абагайтуйская СОШ № 7
Зайцева М.К.
_____ 2020 г.



14 – дневное примерное меню
МОУ Абагайтуйская СОШ № 7
2020 – 2021 учебный год

14 – дневное примерное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд.

Сезон осенне – зимне – весенний

Возрастные категории: 7 – 11 лет; 11 лет и старше.

Количественный состав основных пищевых веществ и энергии в среднем за 1 день

	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамин С (мг)	
	Б	Ж	У		7-11 лет	11 лет и ст
1	2	3	4	5	6	7
Всего за 1 день; 7 – 11 лет	11.7	18.6	86.4	620.3	97.7	
Всего за 1 день; 11 лет и старше	11.7	18.6	78.4	530.3		7.7
Всего за 2 день; 7-11 лет	45.2	33.1	145.2	907.7	22	
Всего за 2 день; 11 лет и старше	45.8	35.2	146	946.6		36
Всего за 3 день; 7-11 лет	22.3	32.8	115.1	903.9	75.9	
Всего за 3 день; 11 лет и старше	22.3	32.8	103.9	846.9		28
Всего за 4 день; 7 - 11 лет	28.2	27	85.5	605	30.8	
Всего за 4 день; 11 лет и старше	33.3	32.1	92	696.9		40.9
Всего за 5 день; 7-11 лет	27.2	35.9	188.1	906.2	28.7	
Всего за 5 день; 11 лет и старше	27.2	35.9	167.1	811.2		3.7
Всего за 6 день; 7-11 лет	31.4	26.6	183.4	917.9	12.1	
Всего за 6 день; 11 лет и старше	36.3	30	181.1	938.6		2.2
Всего за 7 день; 7-11 лет	26.3	33.1	107.3	938.6	74.7	
Всего за 7 день; 11 лет и старше	26.3	33.1	96.3	881.6		21.5
Всего за 8 день; 7-11 лет	31.2	54.3	119.8	1187.2	52.4	
Всего за 8 день; 11 лет и старше	33.7	57.8	111.2	1183.3		40.4
Всего за 9 день; 7-11 лет	71.7	30.2	136.1	1039.2	12.3	
Всего за 9 день; 11 лет и старше	72.2	32.6	139.5	1076.8		16.1
Всего за 10 день; 7-11 лет	37.6	38	132.7	1028.6	70.6	
Всего за 10 день; 11 лет и старше	38	40.5	123.4	1003.2		23
Всего за 11 день; 7-11 лет	55.1	23.9	119.6	886.7	18.8	
Всего за 11 день; 11 лет и старше	55.7	26.4	122.9	924.6		22.9
Всего за 12 день; 7-11 лет	10.5	13.4	83.8	604.3	97.7	
Всего за 12 день; 11 лет и старше	10.5	13.4	75.8	514.3		7.7
Всего за 13 день; 7-11 лет	44.9	34.4	176.8	1250.2	33.2	
Всего за 13 день; 11 лет и старше	45.2	36.9	156.8	1182.1		11
Всего за 14 день; 7-11 лет	32.5	34.2	130.7	1152.7	42.3	
Всего за 14 день; 11 лет и старше	32.5	34.2	130.7	1152.7		42.3
ИТОГО за 14 дней; 7-11 лет	475.8	435.5	1810.5	12948.5	669.2	
ИТОГО за 14 дней; 11 лет и старше	490.7	459.5	1725	12689.1		303.4
В среднем за 1 день; 7-11 лет	34	31.1	129.3	924.9	47.8	
В среднем за 1 день; 11 лет и старше	35.1	32.8	123.2	906.4		21.7

Пояснительная записка

При составлении данного меню использованы технологические карты приготовления блюд и кулинарных изделий для питания детей в общеобразовательных школах в соответствии с документом «Санитарные требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 года № 45 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Использована следующая литература :

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2013.
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». Авт./сост.: Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И. – К.:А.С.К., 2005.
3. «Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений». Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛипринт, 2010.
4. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников». П/р Здобнова А.И., 2010.
5. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». – Лапшина В.Т. – М.:»Хлебпродинформ», 2004.

Согласно требованиям СанПиН блюда готовятся с использованием йодированной соли.

В целях профилактики недостатка витамина «С» проводится искусственная витаминизация аскорбиновой кислотой готовых 3 блюд.

Усредненная суточная потребность в витамине «С» обучающихся в осенне – зимне – весенний период составляет: 7-11 лет 60 мг; старше 11 лет 70 мг.

