

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по
Чувашской Республике в г. Канаш

О. Л. Кузьмин



Утверждаю

Директор школы О. П. Петрова



**Примерное
10-дневное меню
и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
для детей с 7 до 11 лет, с 11 лет и старше
Сезон осенне-зимний
МБОУ «Буинская СОШ»
Ибресинского района ЧР**

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

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии»
Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике –
Чувашии в поселке Вурнары»

Адрес : 429220 РФ, Чувашская Республика, п. Вурнары, ул. Ж. Илюкина, 15
Телефон \факс: 8-83537- 2-53-07, E- mail : 37 @ cge21.ru.
ОКПО 75694114, ОГРН 1052128008448, ИНН\КПП 2128701099/210431001

04.05.2012 № 586

Директору
МКОУ « Буинская СОШ »
О.П. Петровой

СПРАВКА

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (для детей от 7 до 11 лет, с 11 лет и старше) Сезон : осенне-зимний МКОУ « Буинская СОШ » составлено согласно требований установленных СанПиН 2.4.5.2409-08 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования » и утверждено директором училища.

Питание в школе 2-х разовое и представлено завтраком и обедом. Завтрак состоит из горячего блюда, горячего напитка, фруктов. Обед состоит из закуски, первого, второго (основного горячего блюда из мяса, рыбы или птицы), третьего блюда, мучных кулинарных изделий, свежих фруктов.

Меню составлено на период не менее двух недель (10 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню по приложению 2 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Меню разработано с учетом сезонности, с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам (с 7 до 11 лет, для детей 11 лет и старше).

Так с учетом возраста обучающихся (для 7-11 лет) в примерном меню соблюдены требования по массе порций блюд: супы по 250 грамм (по СанПиН 200-250 грамм), каши – 200грамм (по СанПиН 150-200грамм), салаты – по 100 грамм (по СанПиН 60-100 грамм), напитки – по 200 грамм (по СанПиН 200грамм), мясо, рыба- 100-110 (по СанПиН 80-120грамм), гарнир- 180 грамм (по СанПиН 150-200 грамм), сыр – 10грамм (по СанПиН 9,8 грамм).

Для обучающихся с 11 лет и старше в примерном меню соблюдены требования по массе порций блюд: супы по 250 грамм (по СанПиН 250-300 грамм), каши – 200 грамм (по СанПиН 200-250грамм), салаты – по 100 грамм (по СанПиН 100-150 грамм), напитки – по 200 грамм (по СанПиН 200грамм), гарнир- 180 грамм (по СанПиН 180-230 грамм), мясо, рыба 100-110 грамм (по СанПиН 100-120грамм), сыр-10 грамм (по СанПиН – 11,8грамм).

Для обучающихся с 7 до 11 лет: по содержанию белков суточная потребность составляет 77 грамм, где на долю завтрака приходится 20-25% - 15,4-19,25грамм, выполнение в меню 15,965 грамм, на долю обеда – 30-35 % - 23,1-26,95 грамм, выполнение в меню – 23,758 грамм. По содержанию жира суточная потребность 79 грамм, на долю завтрака приходится 20-25% - 15,8-19,75 грамм, выполнение в меню

18,722 грамм, на долю обеда – 30-35 % - 23,7-27,65 грамм, выполнение в меню – 26,8 грамм, по содержанию углеводов суточная потребность составляет 335 грамм, где на долю завтрака приходится 20-25% - 67,0-83,75 грамм, выполнение в меню 83,883 грамм на долю обеда – 30-35 % - 100,5-117,25 грамм, выполнение в меню – 116,109 грамм.

Энергетическая ценность в сутки должна составлять 2350 ккал., на долю завтрака-20-25% - 470-587,5 ккал, по меню составляет - 560,061 ккал., на долю обеда - 30-35 %- 705-822,5 ккал., по меню – 800,86 ккал.

Для обучающихся с 11 лет и старше : по содержанию белков суточная потребность составляет 90 грамм, где на долю завтрака приходится 20-25% - 18-22,5 грамм, выполнение в меню 19,965 грамм, на долю обеда – 30-35 % - 27-31,5 грамм, выполнение в меню – 30,768 грамм. По содержанию жира суточная потребность 92 грамма, на долю завтрака приходится 20-25% - 18,4-23 грамм, выполнение в меню 18,722 грамм, на долю обеда – 30-35 % - 27,6-32,2 грамм, выполнение в меню – 30,857 грамм. По содержанию углеводов суточная потребность составляет 383 грамма, где на долю завтрака приходится 20-25% - 76,6-95,75 грамм, выполнение в меню 83,883 грамм, на долю обеда – 30-35 % - 114,9-134,05 грамм, выполнение в меню – 126,109 грамм.

Энергетическая ценность в сутки должна составлять 2713 ккал., на долю завтрака-20-25% - 542,6-678,25 ккал, по меню 560,061 ккал., на долю обеда – 30-35 %- 813,9-949,55 ккал., по меню – 946,86 ккал.

Примерное меню в полном объеме содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая витамины и минеральных веществ в каждом блюде.

Соотношение кальция к фосфору на завтрак составляет 1:1,5, на обед- 1: 1,6.

При разработке меню, дано предпочтение свежеприготовленным блюдам, не подвергающихся повторной термической обработке. Повторение одних и тех же блюд и кулинарных изделий не наблюдается. Примерное меню составлено с учетом принципов сбалансированного питания, приготовление блюд осуществляется варкой, тушением, запеканием. Исключено жареное, острые приправы, майонезы, кетчупы и другие запрещенные продукты питания.

Ежедневно включены блюда из птицы, мяса, рыбы, колбасных изделий, хлеб либо пшеничный и (или) ржаной, молочные продукты, свежие фрукты. Овощи нового урожая используются в виде салатов. Включены фрукты, соки, чай подается с лимоном. Запрещенные блюда в меню не включены.

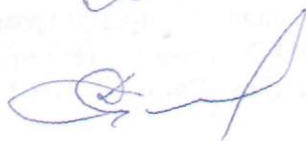
Поскольку в течение дня допускается отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$, при этом средний процент пищевой ценности за 10 дней данного меню соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Меню составлено правильно.

Заместитель главного врача-
врач по общей гигиене



Никифорова Т.Н.

Главный врач



Дубанова С.В.

