

Согласовано:

Носовский В.В. Росно-Тобольск

Тришан Е.Г.

« 15 » 08 2020 г.



Утверждаю:

Васильев М.А.

Васильев М.А.

дир. Байкаловская

« 15 » 08 2020 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№ 10-ШК/2409-08/33 от 22 сентября 2014г
(завтрак, обед)**

**для питания учащихся с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон**

**с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях**

г.Тюмень, 2020г.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»**



21.10.2014

г. Тюмень

**Экспертное заключение № 47 Д/П
о соответствии (несоответствии) требованиям санитарных правил
примерного меню**

Наименование предприятия: АУ ТО «Центр технологического контроля»

Адрес: г. Тюмень, ул. Мельникайте, 107/1.

Представлены документы:

Примерное 10-дневное меню №10-ШК/2409-08/33, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля»; аннотация; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; накопительная ведомость; распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, заявление №28466 от 06.10.2014г.

Представленное меню разработано для двухразового (завтрак, обед) питания учащихся с 7 до 11 лет (осенне-зимний сезон); рассчитано содержание пищевой и энергетической ценности (белков жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов) в блюдах и кулинарных изделиях. Меню разработано на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

При составлении меню использованы: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания; сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений; технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.

Представлена аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, требования к кулинарной обработке продуктов.

Меню предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для двукратного приема пищи (завтрак, обед). Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное 10-ти дневное меню, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 2 СанПиН 2.4.5.2409-08), а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд. Примерное меню разработано с учетом сезонности



(осенне-зимний сезон), необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (с 7 до 11 лет).

Объем готовых блюд для указанного возраста соответствует приложению 3 п. 6.9 СанПиН 2.4.5.2409-0. Соблюдены требования пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах (таблица 1 приложения 4 СанПиН 2.4.5.2409-08).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня, что соответствует п. 6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака приходится – 25% (в среднем за день 597 ккал.), на долю обеда приходится – 35% (в среднем за день 820 ккал.), итого 60% от суточного рациона (в среднем за день 1417 ккал.), что соответствует пп. 6.14, 6.9 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривает использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.

Ежедневно в рационе включено мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка, фрукт включен в 7 и 9 день.

Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски использованы салаты из капусты, икра свекольная и морковная, яйцо куриное с гарниром, сельдь с луком с маслом, с добавлением свежей зелени и др. В качестве закуски так же используются консервированные овощи без уксуса (помидоры, огурцы). Фрукты включены в 1, 2, 3, 5, 8 дни.

РЕЗУЛЬТАТ

Представленное примерное 10-дневное меню №10-ШК/2409-08/33 (завтрак, обед) для питания учащихся с 7 до 11 лет в осенне-зимний сезон соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков (*Д.Г. Кинёва*) **Д.Г.Кинёва**

исп. Н.В. Руденко
8(3452)567992(доб.3842)

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи с 7 до 11 лет

Суточная потребность (2350 ккал) СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		60% от суточного рациона	
	588		823		1410	
1 день	605	26	865	37	1470	63
2 день	618	26	867	37	1485	63
3 день	620	26	790	34	1410	60
4 день	591	25	807	34	1398	59
5 день	607	26	842	36	1449	62
6 день	557	24	815	35	1372	58
7 день	570	24	786	33	1357	58
8 день	608	26	833	35	1441	61
9 день	615	26	788	34	1403	60
10 день	582	25	810	34	1391	59
итого в среднем за день	597	25	820	35	1417	60

			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
ЗАВТРАК			17	19	95	620	1,3	0,2	0,4	1,0	401	598	62	2	
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)			20/5/15	1,6	4,2	19,2	121	0,07	0,02	0,28	0,27	6,57	14,99	3,77	0,42
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	15,2	15													
Запеканка из творога со сгущенным молоком (№366-2004)			170/20	6,9	10,5	41,2	287	0,49	0,07	0,09	0,55	193,20	281,44	33,93	0,65
творог (массовая доля жира не более 9%)	164	163													
мука пшеничная	14	14													
или крупа манная	11	11													
сахар	9	9													
яйцо куриное	6	6													
сухари пшеничные	6	6													
сметана	6	6													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса запеканки		170													
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,1	0,0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	13	13													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			125	6,3	4,0	10,6	104	0,75	0,10	0,00	0,00	195,00	239,00	17,50	0,13

ЗАВТРАК				23	20	79	591	1,7	0,2	0,5	0,6	725	562	82	3	
Бутерброд с сыром (№3-2004)				20/15	6,7	5,4	9,5	113	0,14	0,04	0,41	0,34	251,00	134,64	17,25	0,53
сыр	16	15														
хлеб пшеничный	20	20														
Суп молочный с крупой (р.161-2004)				200	4,7	5,2	15,6	128	0,52	0,05	0,04	0,02	180,50	84,05	13,30	0,40
крупa рисовая, или манная, или кукурузная	12	12														
или ячневая, или гречневая, или пшено	16	16														
вода питьевая	110	110														
молоко питьевое	100	100														
или молоко концентрированное	46	46														
или молоко сухое	12	12														
масло сливочное	2	2														
сахар	2	2														
Мучное изделие промышленного производства				25	0,8	3,8	15,6	100	0,00	0,00	0,00	0,00	33,33	0,00	20,00	1,33
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)				200	1,9	1,7	17,0	91	0,26	0,02	0,01	0,00	58,64	41,85	6,65	0,09
кофейный напиток	3	3														
сахар	15	15														
молоко питьевое	50	50														
или молоко концентрированное	23	23														
или молоко сухое	6	6														
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке				125	6,3	4,0	10,6	104	0,75	0,10	0,00	0,00	195,00	239,00	17,50	0,13

Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм)*	46	47	201	1410	36	0,7	0,4	6	660	990	150	7
---	-----------	-----------	------------	-------------	-----------	------------	------------	----------	------------	------------	------------	----------

*Таблица 1, "потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".