

*Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 1*

# **Родительское собрание**

9 сентября  
2010

# Рассматриваем и обсуждаем вопросы:

1. Школьное питание
2. Охрана учреждения

# Питание в столовой



# Питание в столовой



# Школьный буфет



Согласовано:  
 Начальник ГОУ Роспотребнадзора  
 по Краснодарскому краю  
 в Дабинском, Курганском,  
 Мостовском районах  
 Л.А. Лупакова

19.08.2010



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ КУРГАНИНСКОГО РАЙОНА**

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рецептуры	Наименование сырья	Выход	Витамины, мг			Микроэлементы, мг				Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал
			В1	С	А	Са	Mg	P	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>I ДЕНЬ</b>													
	Помидор свежий	60	0,04	15,0	0	8,4	12,0	15,6	0,54	0,66	0,12	2,28	13,8
617	Сосиски отварные	80	0	0	0	28,04	16,023	127,38	14,42	8,813	19,147	1,282	213,11
468	Макаронны, запеченные с сыром	150	0,094	0,207	0,063	140	14,763	116,97	0,778	8,408	9,824	39,001	269,41
1023	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,30	0	0	0,045	0	0	14,97	56,85
	Хлеб пшеничный	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		0,183	15,207	0,063	184,55	53,307	284,9	16,264	18,152	29,362	72,473	621,11
<b>II ДЕНЬ</b>													
442	Каша жидкая рисовая молочная	200	0,068	1,30	0,034	129,6	21,065	124,3	0,693	5,193	7,724	36,672	239,975
1038	Какао	200	0,04	1,3	0,01	120,4	14,0	90,0	0,12	2,8	3,2	24,66	133,8
	Булочка	50	0,081	0	0	13,026	17,535	41,583	0,802	0,451	0,451	24,899	113,226
	Хлеб пшеничный	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		0,238	2,6	0,044	270,84	63,121	280,83	2,096	8,715	11,646	101,17	554,941
<b>III ДЕНЬ</b>													
48	Салат из белокочанной капусты	60	0,02	19,2	0	23,28	9	16,32	0,30	0,83	3,04	5,4	51,48

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
587	Рыбные тефтели в томатном соусе	80/50	0,094	2,997	0,014	49,3	38,306	158,95	0,782	9,938	8,584	9,295	155,87
694	Картофельное пюре	150	0,169	25,962	0,024	42,885	32,885	97,56	1,189	3,279	5,088	22,103	151,223
920	Кисель из смеси сухофруктов, обогащенный витамином С	200	0,006	1,08	0	10	0	4,293	0,18	0,049	0	31,924	123,63
	Хлеб пшеничный	40	0,0648	0	0	10,421	14,028	33,266	0,6416	0,361	0,3608	19,92	90,581
947	Фрукты свежие	100	0,001	0,03	0,085	28,95	8,96	25,68	0,96	0,4	0	11,3	46,0
	<b>Итого:</b>		0,3548	49,269	0,123	164,836	103,179	336,069	4,0526	14,857	17,0728	99,942	618,784
<b>IV ДЕНЬ</b>													
	Салат из свеклы	60	0,013	5,7	0	20,91	12,3	24,96	0,78	0,852	3,048	5,187	50,88
737	Плов из птицы	230	0,15	2,5	0,05	39,25	36,67	225,81	2,48	22,32	21,86	44,48	434,45
1023	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,30	0	0	0,045	0	0	14,97	56,85
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		0,212	8,2	0,05	68,276	59,491	275,72	3,786	23,443	25,179	79,577	610,12
<b>V ДЕНЬ</b>													
	Огурец свежий	60	0,018	7,2	0	10,2	8,40	18,0	0,3	0,36	0	0,66	4,2
590	Жаркое по-домашнему	230	0,30	47,15	0	69,31	71,52	295,8	4,33	16,65	18,05	39,46	390,18
945	Компот из смеси сухофруктов, обогащенный витамином С	200	0,006	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	Молоко в вакуумной упаковке тетра-пак	200	0,08	2,60	0,02	240,0	28,0	180,0	0,12	5,60	6,40	9,40	116,0
	<b>Итого:</b>		0,453	58,03	0,02	333,726	118,441	522,35	5,411	22,921	24,721	89,22	672,52
<b>VI ДЕНЬ</b>													
	Помидор свежий	60	0,04	15,0	0	8,4	12,0	15,6	0,54	0,66	0,12	2,28	13,8
726	Тефтели из говядины	80	0,155	1,669	0,0016	35,536	23,36	154,62	2,0496	14,36	14,25	12,91	270,88
321	Рагу из овощей	150	0,109	35,22	0,006	43,073	31,20	71,618	1,131	2,762	7,301	17,081	146,04
1023	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,30	0	0	0,045	0	0	14,97	56,85

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	50	0,081	0	0	13,026	17,535	41,583	0,802	0,451	0,451	24,899	113,226
	<b>Итого:</b>		0,385	51,889	0,0076	100,335	84,095	283,421	4,5676	18,233	22,122	72,14	600,796
<b>VII ДЕНЬ</b>													
718	Котлета	80	0,077	0,2288	0,0016	32,382	21,653	146,87	2,019	13,365	15,136	14,506	245,92
767	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,373	0,3	0,021	50,085	68,382	209,43	4,091	6,97	5,622	47,499	262,09
833	Соус красный основной	30	0,005	0,48	0,004	2,115	1,6	3,945	0,064	0,231	0,671	1,827	14,2
1023	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,30	0	0	0,045	0	0	14,97	56,85
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		0,504	1,0088	0,027	92,7	102,16	385,2	6,7	20,84	21,7	93,742	647,0
<b>VIII ДЕНЬ</b>													
126	Икра свекольная	60	0,019	7,2	0	21,21	13,35	30,72	0,850	0,987	4,539	12,9	94,09
525	Омлет натуральный	150	0,1	0,53	0,35	116,55	19,82	265,36	2,98	15,85	24,62	2,91	297,19
945	Компот из смеси сухофруктов, обогащенный витамином С	200	0,006	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
947	Фрукты свежие	100	0,001	0,03	0,085	28,95	8,96	25,68	0,96	0,4	0	11,3	46,0
	<b>Итого:</b>		0,175	8,84	0,435	180,926	52,651	350,31	5,451	17,548	29,43	66,81	599,42
<b>IX ДЕНЬ</b>													
48	Салат из белокочанной капусты	60	0,02	19,2	0	23,28	9	16,32	0,30	0,83	3,04	5,4	51,48
563	Рыба жареная	80	0,11	1,71	0,01	38,95	53,08	232,5	0,82	15,65	11,57	3,68	182,12
694	Картофельное пюре	150	0,169	25,962	0,024	42,885	32,885	97,56	1,189	3,279	5,088	22,103	151,223
1023	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,30	0	0	0,045	0	0	14,97	56,85
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	50	0,081	0	0	13,026	17,535	41,583	0,802	0,451	0,451	24,899	113,226
	<b>Итого:</b>		0,38	46,872	0,034	118,441	112,5	387,963	3,156	20,21	20,149	71,052	554,899
<b>X ДЕНЬ</b>													
	Помидор свежий	60	0,04	15,0	0	8,4	12,0	15,6	0,54	0,66	0,12	2,28	13,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
735	Куры, тушеные в соусе	75/50	0,094	0,8	0,044	16,685	20,528	156,98	1,329	17,964	19,25	3,515	222,658
767	Каша пшеничная рассыпчатая	150	0,182	0	0,021	1,26	0,027	163,04	3,93	7,362	4,212	42,069	225,41
945	Компот из смеси сухофруктов, обогащенный витамином С	200	0,006	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		0,371	16,88	0,065	40,561	43,076	364,17	6,46	26,297	23,853	87,564	624,008
<b>XI ДЕНЬ</b>													
492	Запеканка из творога со сметаной	150	0,086	0,702	0,28272	234,96	44,626	320,76	1,1597	24,46	18,69	23,45	416,14
966	Кефир	200	0,06	1,40	0,04	240,0	28,0	190,0	0,20	5,60	6,40	8,20	112,0
947	Фрукты свежие	100	0,001	0,03	0,085	28,95	8,96	25,68	0,96	0,4	0	11,3	46
	<b>Итого:</b>		0,147	2,132	0,40772	503,91	81,586	536,44	2,3197	30,46	25,09	42,95	574,14
<b>XII ДЕНЬ</b>													
	Огурец свежий	60	0,018	7,2	0	10,2	8,40	18,0	0,3	0,36	0	0,66	4,2
617	Сосиски отварные	80	0	0	0	28,04	16,023	127,38	14,42	8,813	19,147	1,282	213,11
781	Капуста тушеная	150	0,063	78,45	0	86,27	32,49	62,73	1,154	3,27	5,419	17,96	89,888
920	Кисель из смеси сухофруктов, обогащенный витамином С	200	0,006	1,08	0	10	0	4,293	0,18	0,049	0	31,924	123,63
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		0,136	86,73	0	142,326	67,434	237,353	16,535	12,763	24,837	66,766	498,768

Инженер-технолог МУ ЦСЭ

А.П.Еронина

Согласовано:  
 Начальник ГОУ Особого надзора  
 по Краснодарскому краю  
 в Лабинском, Курганинском,  
 Мостовском районах

*Л.А. Луцакова*  
 19.08.2010



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ КУРГАНИНСКОГО РАЙОНА**

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование сырья	Выход	Витамины, мг			Микроэлементы, мг				Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал
			B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>I ДЕНЬ</b>													
	Помидор свежий	100	0,06	25,0	0	14,0	20,0	26,0	0,9	1,1	0,2	3,8	23,0
617	Сосиски отварные	100	0	0	0	35	20	159	1,8	11	23,9	1,6	266
468	Макаронны, запеченные с сыром	180	0,11	0,25	0,076	168,16	17,72	140,40	0,93	10,093	11,79	46,82	323,41
1023	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,30	0	0	0,045	0	0	14,97	56,85
	Хлеб пшеничный	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		<b>0,219</b>	<b>25,25</b>	<b>0,076</b>	<b>225,27</b>	<b>68,241</b>	<b>350,35</b>	<b>4,156</b>	<b>22,464</b>	<b>36,161</b>	<b>82,13</b>	<b>737,2</b>
<b>II ДЕНЬ</b>													
442	Каша жидкая рисовая молочная	250	0,085	1,625	0,042	162	26,331	155,38	0,866	6,49	9,655	45,84	299,97
1038	Какао	200	0,04	1,3	0,01	120,4	14,0	90,0	0,12	2,8	3,2	24,66	133,8
	Булочка	50	0,081	0	0	13,026	17,53	41,583	0,802	0,451	0,451	24,899	113,226
	Хлеб пшеничный	40	0,0648	0	0	10,421	14,028	33,266	0,641	0,361	0,36	19,92	90,581
	<b>Итого:</b>		<b>0,2708</b>	<b>2,925</b>	<b>0,0525</b>	<b>305,84</b>	<b>71,894</b>	<b>320,22</b>	<b>2,429</b>	<b>10,102</b>	<b>13,666</b>	<b>115,319</b>	<b>637,577</b>
<b>III ДЕНЬ</b>													
48	Салат из белокочанной капусты	100	0,027	32	0	38,8	15	27,2	0,505	1,39	5,07	9	85,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
587	Рыбные тефтели в томатном соусе	100/50	0,107	3,43	0,016	55,71	43,28	179,26	0,888	11,206	9,738	11,556	177,08
694	Картофельное пюре	180	0,203	31,154	0,029	51,46	39,46	117,07	1,41	3,934	6,106	26,523	181,47
920	Кисель из смеси сухофруктов, обогащенный витамином С	200	0,006	1,08	0	10	0	4,293	0,18	0,049	0	31,924	123,63
	Хлеб пшеничный	40	0,0648	0	0	10,421	14,028	33,266	0,6416	0,361	0,3608	19,92	90,581
947	Фрукты свежие	100	0,001	0,03	0,085	28,95	8,96	25,68	0,96	0,4	0	11,3	46,0
	<b>Итого:</b>		0,4088	67,694	0,13	195,341	120,728	386,769	4,5846	17,34	21,2748	110,223	704,561
<b>IV ДЕНЬ</b>													
	Салат из свеклы	100	0,022	9,5	0	34,85	20,5	41,6	1,3	1,42	5,08	8,645	84,8
737	Плов из птицы	250	0,16	2,7225	0,055	42,67	39,855	245,45	2,6926	24,263	23,762	48,35	472,23
1023	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,30	0	0	0,045	0	0	14,97	56,85
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		0,231	12,2225	0,055	85,636	70,876	312	4,5186	25,954	29,113	86,905	681,82
<b>V ДЕНЬ</b>													
	Огурец свежий	100	0,03	12,024	0	17,03	14,03	30,06	0,50	0,601	0	1,102	7,014
590	Жаркое по-домашнему	250	0,328	51,251	0	75,33	77,74	321,51	4,70	18,10	19,62	42,90	424,11
945	Компот из смеси сухофруктов, обогащенный витамином С	200	0,006	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	40	0,0648	0	0	10,421	14,028	33,266	0,6416	0,361	0,3608	19,92	90,581
	<b>Итого:</b>		0,4288	64,355	0	109,181	105,798	388,436	6,0216	19,102	19,9808	88,682	615,905
<b>VI ДЕНЬ</b>													
	Помидор свежий	100	0,06	25,0	0	14,0	20,0	26,0	0,9	1,1	0,2	3,8	23,0
726	Тефтели из говядины	100	0,194	2,086	0,002	44,42	29,2	193,28	2,562	17,956	23,086	16,136	338,6
321	Рагу из овощей	180	0,1314	42,264	0,0072	51,69	37,44	85,941	1,3572	3,313	8,7606	20,496	175,25
1023	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,30	0	0	0,045	0	0	14,97	56,85
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	50	0,081	0	0	13,026	17,535	41,583	0,802	0,451	0,451	24,899	113,226
	<b>Итого:</b>		0,4664	69,35	0,0092	123,436	104,175	346,804	5,6662	22,82	32,4976	80,301	706,926

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>VII ДЕНЬ</b>													
718	Котлета	100	0,096	0,286	0,002	40,48	27,066	183,58	2,524	16,706	18,92	18,132	307,4
767	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,448	0	0,025	60,10	82,05	251,32	6,71	10,598	6,75	56,99	314,51
833	Соус красный основной	30	0,005	0,48	0,004	2,115	1,6	3,945	0,064	0,231	0,671	1,827	14,2
1023	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,30	0	0	0,045	0	0	14,97	56,85
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		0,598	0,766	0,031	110,811	121,237	463,795	9,824	27,806	26,612	106,859	760,9
<b>VIII ДЕНЬ</b>													
126	Икра свекольная	100	0,032	12	0	35,35	22,25	51,2	1,416	1,645	7,565	21,36	156,82
525	Омлет натуральный	200	0,12	0,63	0,43	139,3	23,67	317,13	3,55	18,94	29,41	39,06	355,16
945	Компот из смеси сухофруктов, обогащенный витамином С	200	0,006	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
947	Фрукты свежие	100	0,001	0,03	0,085	28,95	8,96	25,68	0,96	0,4	0	11,3	46,0
	<b>Итого:</b>		0,208	13,74	0,515	217,816	65,401	422,56	6,587	21,296	37,246	111,42	720,12
<b>IX ДЕНЬ</b>													
48	Салат из белокочанной капусты	100	0,027	32	0	38,8	15	27,2	0,505	1,39	5,07	9	85,8
563	Рыба жареная	100	0,14	2,13	0,01	48,55	66,17	289,81	1,03	19,51	14,43	4,6	227,0
694	Картофельное пюре	180	0,203	31,154	0,029	51,46	39,46	117,07	1,41	3,934	6,106	26,523	181,47
1023	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,30	0	0	0,045	0	0	14,97	56,85
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	50	0,081	0	0	13,026	17,535	41,583	0,802	0,451	0,451	24,899	113,226
	<b>Итого:</b>		0,451	65,284	0,039	152,136	138,165	475,663	3,792	25,285	26,057	79,992	664,346
<b>X ДЕНЬ</b>													
	Помидор свежий	100	0,06	25,0	0	14,0	20,0	26,0	0,9	1,1	0,2	3,8	23,0
735	Куры, тушеные в соусе	100/50	0,11	0,96	0,05	20,022	24,63	188,38	1,5948	21,56	23,1	4,218	267,19
767	Каша пшеничная рассыпчатая	180	0,22	0	0,025	1,512	0,032	195,64	4,72	8,83	5,05	50,48	270,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
945	Компот из смеси сухофруктов, обогащенный витамином С	200	0,006	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		0,445	27,04	0,075	49,75	55,183	438,57	7,8758	31,801	28,621	98,198	722,83

### XI ДЕНЬ

492	Запеканка из творога со сметаной	200	0,114	0,934	0,376	312,49	59,35	426,61	1,54	32,532	24,858	31,189	553,47
966	Кефир	200	0,06	1,40	0,04	240,0	28,0	190,0	0,20	5,60	6,40	8,20	112,0
947	Фрукты свежие	100	0,001	0,03	0,085	28,95	8,96	25,68	0,96	0,4	0	11,3	46
	<b>Итого:</b>		0,175	2,364	0,501	581,44	96,31	642,29	2,7	38,532	31,258	50,689	711,47

### XII ДЕНЬ

	Огурец свежий	100	0,03	12,024	0	17,03	14,03	30,06	0,50	0,601	0	1,102	7,014
617	Сосиски отварные	100	0	0	0	35	20	159	1,8	11	23,9	1,6	266
781	Капуста тушеная	180	0,076	94,14	0	103,52	38,99	75,28	1,38	3,92	6,50	21,55	107,87
920	Кисель из смеси сухофруктов, обогащенный витамином С	200	0,006	1,08	0	10	0	4,293	0,18	0,049	0	31,924	123,63
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	30	0,049	0	0	7,816	10,521	24,95	0,481	0,271	0,271	14,94	67,94
	<b>Итого:</b>		0,161	107,244	0	173,366	83,541	293,583	4,341	15,841	30,671	71,116	572,454

Инженер-технолог МУ ЦСЭ

*Еронина*  
А.П.Еронина

# Школьная форма

