

Согласовано:
начальник ЦО Управление
Распределителя по территории
в городе Нижнем и Октябрьском
р-не


Р. В. Мелников

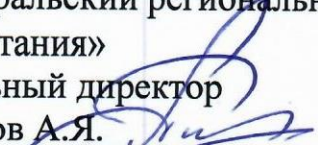


Утверждаю:
Директор
МКОУ «Чемашинская СОШ»




**Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте
от 7-ми до 11-ти лет и от 12-ти до 18-ти лет
на осенне-зимний и весенне-летний периоды года**



Разработано:
ООО «Уральский региональный
центр питания»
Генеральный директор
Перевалов А.Я. 

Пермь 2013

©ООО «Уральский региональный центр питания»

**Пояснительная записка
к 10-ти дневному меню для детей в возрасте от 7-и до 11 и 12-18 лет
для осенне-зимний и весенне-летний периоды года**

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для детей и подростков в возрасте от 7-и до 11-ти лет и от 12-ти до 18-ти лет, посещающих общеобразовательное учреждение (школа). Подбор блюд и их объем произведен с расчетом на возраст и на осенне-зимний и весенне-летний периоды года.

Основой для разработки примерного 10-дневного меню стала часть среднесуточного набора пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков, в столовых общеобразовательных учреждений (СанПиН 2.4.5.2409-08, Приложение 8.). Кроме этого, учтены требования п. 6.17. , Приложения 3 СанПиН 2.4.5.2409-08, касающиеся разнообразия блюд, объема выхода порций в соответствии с возрастом детей и подростков.

Предлагаемые в меню завтраки и обеды являются единым комплексом. Однако, это не исключает использовать их отдельно. Показатели химического состава, калорийность, а также набор продуктов в отдельных приемах пищи, позволяют делать это.

Разработанные рационы питания выполняют главную функцию пищи - обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами в соответствии с МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». Сравнительная оценка химического состава фактического рациона и Норм приведена в таблицах 1,2.

Таблица 1

<i>Химический состав и калорийность примерного 10 -дневного меню для детей и подростков на весенне-летний период</i>												
Показатели	Б	Ж	У	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Меню 7-11лет	59	63	195	1587	0,81	68	1,1	10	722	1025	224	13,5
Норма	38	42	183	1260	0,7	36	0,4	6	660	660	150	7,2
Меню 12-18лет	60	64	236	1760	0,96	65	1,12	9,0	714	1092	244	14,0
Норма	48	54	235	1618	0,78	42	0,48	9	720	720	240	9,0

Таблица 2

<i>Химический состав и калорийность примерного 10 -дневного меню для детей и подростков на осенне-зимний период</i>												
Показатели	Б	Ж	У	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Меню 7-11 лет	62	64	240	1671	0,85	59	1,1	14,3	725	1077	243	14,0
Норма	38	42	183	1260	0,7	36	0,4	6	660	660	150	7,2
Меню 12-18лет	74	75	236	1918	1.0	74	1,2	10,8	829	1232	262	15,5
Норма	48	54	235	1618	0,78	42	0,48	9,0	720	720	240	9,0

Учитывая, что набор продуктов для питания детей и подростков в школе (СанПиН 2.4.5.2409-08) является рекомендуемым (необязательным) поэтому мы в процессе доработки меню **по просьбе заказчика** произвели замену яиц на творог в соотношении 1: 1,3 (по белку) и замену мяса птицы на мясо говядины в соотношении 1:1, т.к. по количеству белка эти продукты не различаются.

Рекомендательный характер набора дает возможность, при составлении ежедневного рациона, использовать конкретные наименования фруктов, кисломолочных напитков, конди-

терских изделий в соответствии с особенностями снабжения продуктами данного учреждения. Уровень колебания количества продуктов в рационе может быть принят +/- 10%.

При составлении меню был использован **Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь, 2013).** В меню представлены блюда, с соответствующими номерами рецептов из данного сборника. При увеличении выхода блюда, нормы закладки продуктов, соответственно увеличиваются. Пример пересчета закладываемых продуктов приводится в Сборнике на стр. 7.

Расчет химического состава рационов проводили по «Таблицам химического состава и калорийности российских продуктов питания» (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, М., 2008).

Для профилактики дисбактериозов у детей рекомендуется потребление кисломолочных продуктов, содержащих пробиотические факторы.

В целях профилактики гиповитаминозов рекомендуется использование инстантного поливитаминного напитка "Валетек".

Для профилактики псевдотуберкулеза с 1 марта для приготовления сырых овощных блюд использовать овощи урожая текущего года, овощи прошлого урожая подавать только после термической обработки. С этой целью можно производить замену салатов в соответствии со сборником рецептов.

В *Приложении 1* приводится план-меню на каждый день с химическим составом и калорийностью.

В *Приложение 2*, меню-раскладка, которое позволяет уточнить, какое конкретно блюдо, с какой раскладкой поставлено в меню. В этом же приложении можно видеть химический состав и калорийность по отдельным приемам пищи и по каждому дню.