

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3

ПРИКАЗ  
с.Безопасное

24 сентября 2008 года

№ 23

На основании Постановления № 45 от 23.07.2008 года «Об утверждении [СанПиН 2.4.5.2409-08](#)»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. При составлении меню и расчете пищевой ценности руководствоваться следующими рекомендуемыми формами:

Рекомендуемая форма составления примерного меню  
и пищевой ценности приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец .	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценност ь  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М г	Р е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

2. Закладку порций производить согласно рекомендациям:

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах)  
для обучающихся различного возраста

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное	150-200	200-250

блюдо		
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

**Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся  
общеобразовательных учреждений в возрасте  
с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет.экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток.экв)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300

Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

**Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования**

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах для обучающихся юношей и девушек	
	Юноши 15-18 лет	Девушки 15-18 лет
Белки (г)	98-113	90-104
в т.ч. животного происхождения	59-68	54-62
Жиры (г)	100-115	90-104
в т.ч. растительного происхождения	30-35	27-31
Углеводы (г)	425-489	360-414
Энергетическая ценность (ккал)	3000-3450	2600-2990
Витамины:		
Витамин С (мг)	70	70
Витамин А (мг рет.экв)	1,0	0,8
Витамин Е (мг ток.экв)	15	12
Тиамин (мг)	1,5	1,3
Рибофлавин (мг)	1,8	1,5
Пиридоксин (мг)	2,0	1,6
РР (мг ниацин.экв)	20	17
Фолат (мкг)	200	200
Минеральные вещества:		
Кальций (мг)	1200	1200

Фосфор (мг)	1800	1800
Магний (мг)	300	300
Железо (мг)	15	18
Йод (мг)	0,13	0,13

**Распределение в процентном отношении потребления  
пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся  
в образовательных учреждениях**

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак в школе (первая смена)	20-25%
Обед в школе	30-35%
Полдник в школе	10%
Итого	60-70%

**Рекомендации по распределению в процентном отношении  
потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи  
в общеобразовательных учреждениях с круглосуточным  
пребыванием детей (школы-интернаты, кадетские корпуса и др.)**

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак	20-25%
Второй завтрак	10%
Обед	30-35%
Полдник	10%
Ужин	25-30%*

3. Строго следить за заменой продуктов по белкам и углеводам:

**Таблица замены продуктов по белкам и углеводам**

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному
		Белки, г	Жиры,	Углеводы,	

			г	г	рациону или исключить
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	

Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	

Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло - 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло - 5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	

Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

4. Контроль за исполнением данного приказа возложить на кладовщика Долматову В.А., диетсестру Умрихину Е.Д.

Директор МОУ СОШ № 3

И.С.Жиданова

С содержанием приказа ознакомлены:

подпись

дата