

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
К.Е. Дубковская
_____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«СОШ № 21»
г. Симферополя
_____ 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к льготной категории
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2021

День первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	1,0	1,7	30,0	14,0	0,5
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/6	6,7	18,7	0,3	196,0	0,05	0	12,0	0,15	11,1	48,6	6	0,54
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,0	4,2	24,5	151,9	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
СРБ	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54,0	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100	1,0	22,0	76,8	4,8	1,0
Итого обед:			22,77	28,2	94,3	732,8	0,51	14,2	43,3	4,81	113,5	338,5	103,9	8,01

День второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/71	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,2	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	16,6
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	4,0	4,2	24,5	132,1	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
235	Шницель рыбный с маслом сливочным	80/8	12,6	13,9	7,48	204,6	0,06	3,5	62,8	4,7	121,2	177,1	51,6	2,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54,0	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
350	Кисель из фруктов	200	0,15	0,08	24,5	114,6	0	24,0	0	0,14	14,0	8,94	5,58	0,14
СРБ	Кондитерские изделия	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33,0	0,03	7,0	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
Итого обед:			26,81	24,96	119,3	789,5	0,38	27,5	76,1	8,57	205,86	396,71	131	23,0

День третий: среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
70/71	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
82	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	8,75	83,0	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98
268	Биточки мясные с маслом сливочным	75/7,5	8,3	12,1	7,2	172,0	0,04	0,17	22,4	1,78	21,5	61,9	22,8	0,9
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,9	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96
СРБ	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54,0	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
386	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57,0	2,0	0,6	10,0	0,03	124,0	0	15,0	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3
Итого обед:			26,49	23,44	94,37	710,1	0,35	45,23	35,7	6,26	132,0	251,5	120,0	10,7

День четвёртый: четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	0,95	12	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74
279/ 331	Тефтели мясные в соусе	100/50	12,8	13,5	13,6	229,1	0,08	0,8	55,0	0,7	39,1	120,	25,0	10,4
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,0	4,2	24,5	151,9	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
382	Какао с молоком	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,6	0,05	0	12,0	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54
СРБ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
СРБ	Кондитерское изделия	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23
Итого обед:			26,3	24,3	121,4	788,7	0,39	13,4	67,0	3,4	109	339,7	100	14,8

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/71	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,2	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13
259	Жаркое по -домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10,0	0	126,6	92,8	15,4	0,41
СРБ	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54,0	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3
410	Ватрушка с творогом	50	5,12	3,2	15,8	120,0	0,04	0,02	17,0	0,2	25,4	45,1	10,8	0,45
Итого обед:			32,23	25,5	115,7	848,3	0,49	51,58	30,3	6,45	151,7	432,2	138,6	13,25

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	0,95	12	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5
84	Борщ с фасолью	200	2,85	4,09	11,3	102,2	0,08	5,36	0	1,94	43,3	79,6	27,6	1,38
227	Рыба, припущенная с маслом сливочным	80/5	14,7	7,54	0,71	151,9	0,08	0,66	38,3	0,49	30,7	160,6	24,4	0,66
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	4,0	4,2	24,5	132,1	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
СРБ	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54,0	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Итого обед:			28,9	16,7	91,86	646,5	0,37	12,7	51,6	3,86	125,1	414,3	518,5	7,46

День седьмой:вторник

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,2	22,0	0,03	8,75	0	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	16,6
265	Плов из говядины	175	16,49	16,89	26,02	322,0	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29	2,65
СРБ	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54,0	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3
Итого обед:			25,8	22,6	115,8	784,5	0,31	34,1	13,3	6,29	120,4	469,7	113,5	24,6

День восьмой:среда

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74
294	Котлета из птицы с маслом сливочным	80/8	14,3	13,7	13,3	234,0	0,16	0,74	44,0	56,0	48,9	65,5	18,2	2,96
321	Капуста тушеная	150	2,4	4,19	9,3	84,8	0,02	13,3	0	2,22	63,4	46,9	24,1	0,95
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,6	0,05	0	12,0	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54
СРБ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3
Итого обед:			26,2	23,5	100,8	729,9	0,45	44,6	56,0	61,3	204,3	446,7	115	12,2

День девятый:четверг

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,2	22,0	0,03	8,75	0	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	14,0	94,6	0,09	6,6	0	1,14	23,4	54,1	21,8	0,9
312	Картофельное пюре	150	3,05	4,78	20,34	136,7	0,14	19,7	0	16,0	31,2	78,0	21,8	1,01
229	Рыба, тушеная с овощами	75/50	13,5	7,19	4,75	145,0	0,13	8,39	7,18	6,73	46,2	41,1	46,6	59,2
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,6	0,05	0	12,0	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
Итого обед:			25,71	16,0	104,4	680,2	0,5	44,2	19,2	26,3	153,6	261,2	133,6	63,1

День десятый:пятница

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (льготная категория)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64
279/ 331	Тефтели мясные в соусе	100/50	12,8	13,5	13,6	229,1	0,08	0,8	55,0	0,7	39,1	120,	25,0	10,4
143	Рагу из овощей	130	1,77	10,99	8,6	142,0	0,06	12,51	46,0	2,3	37,2	45	16,3	0,6
СРБ	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54,0	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95
Итого обед:			25,5	29,8	97,7	777,1	0,47	23,8	114,3	5,64	156,1	326,9	105,5	14,9

Таблица взаимозаменяемости

Огурцы свежие	50 гр.	Огурцы маринованные, Икра кабачковая промышленная
Помидор свежий	50 гр.	Помидоры маринованные Икра кабачковая промышленная
Салат из свежей белокочанной капусты	50 гр.	Салат из квашеной капусты

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение 6 настоящих санитарных правил утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 3 45 « Об утверждении СанПин 2.4.5. 2409.08»), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

При составлении меню была использована литература

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛипринт, 2015 с. 527.

Ведомость контроля за рационом питания

Обед 35%														
№п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах, г (брутто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/ количества питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб ржаной	28,0	30	30	30	25	25	30	25	30	25	25	27,5	-1,8
2	Хлеб пшеничный	52,5	50	50	45	59	50	50	50	45	45	50	49,4	-6
3	Мука пшеничная	5,25	-	-	9,75	-	25,64	-	-	2	-	3,75	1,55	-70
6	Крупа, бобовые,	21,0	49	33	11	85,5	-	41	34	4	-	29	28,65	+36
7	Макаронные изделия	5,25	-	-	45	-	8	-	-	-	8	-	6,1	+16
8	Картофель	87,5	53,4	53,4	80	25	213	26,6	53,4	80	251	96,4	93,22	+6,5
9	Овощи свежие, зелень	122,5	128,2	170	126,8	180	120	140	166	320	100	130	158,1	+29
10	Фрукты (плоды) свежие	70,0	-	91	45,4	60	100	-	100	100	-	-	49,64	-29
11	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	70,0	200	-	-	-	-	200	-	200	-	-	60	+14,2
12	Фрукты (плоды) сухие в т. Ч. шиповник	5,25	-	-	-	-	-	-	20	-	20	-	4	-1,25
13	Сахар	14,0	-	20	24	2	-	-	-	-	20	-	6,6	-7,4
14	Кондитерские изделия	3,5	-	15	15	-	-	-	-	-	-	-	3	-0,5
15	Кофе (кофейный напиток)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	Какао	0,42	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	0,4	-4,8
17	Чай	0,14	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,05	-64
18	Мясо жилованное (мясо на кости)	26,95	-	-	110	50	107	-	120	-	-	98	48,5	+80
19	Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1кат п/п)	14,0	-	-	-	-	-	-	-	123	-	-	12,3	-1,7
20	Рыба – филе	21,0	-	75	-	-	-	74	-	-	123	-	27,2	+6,2
21	Колбасные изделия	5,25	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,2	+0,95
22	Молоко,	105	-	-	-	100	50	-	-	-	-	-	15	-85
23	Кисломолочные продукты	52,5	-	-	-	200	20	-	-	-	23,7	-	24,37	54
24	Творог (массовая доля жира не более 9%)	17,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Сметана (массовая доля жира не более 9%)	3,5	-	-	12,5	-	-	-	-	-	-	12,5	2,5	-28
26	Сыр	3,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	Масло сливочное	10,5	8,25	5,25	-	10	-	-	-	4,55	5,25	5	3,83	-64
28	Масло растительное	5,25	4	10	9	7	8	4	9	9	7	13	8	+52
29	Яйцо диетическое	19,25	40	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4,4	-77
30	Дрожжи	0,35	-	-	-	-	0,76	-	-	-	-	-	0,08	-77