

РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
ОБЛАСТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
С ИМЕНИ  
С. П. КОТЛЯКОВА

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

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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
обедов учащихся в общеобразовательных заведениях  
и спецшколах отнесенных к льготной категории  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ**

Симферополь, 2021

День первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 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	250	5,49	5,28	16,5	148,3	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,56	18,4	0,3	193,8	0,11	0	23,6	0,3	21,9	95,7	11,8	1,06
303	Каша вязкая из крупы гречневой	180	4,9	5,2	27,6	178,3	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39
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
<b>Итого обед:</b>			<b>25,59</b>	<b>29,11</b>	<b>108,2</b>	<b>812,9</b>	<b>0,61</b>	<b>14,73</b>	<b>40,9</b>	<b>5,29</b>	<b>113,3</b>	<b>390,2</b>	<b>112,6</b>	<b>9,06</b>

День второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 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	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,08	10,4	0	2,33	34,9	49,3	20,8	20,8
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	100/10	15,4	17,0	9,1	250,7	0,07	4,3	76,8	5,74	148,1	216,5	63,1	3,42
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39
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	100	0,3	0,3	6,9	33,0	0,03	7,0	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
<b>Итого обед:</b>			<b>31,79</b>	<b>29,33</b>	<b>133,35</b>	<b>907,3</b>	<b>0,44</b>	<b>56,2</b>	<b>94,1</b>	<b>10,3</b>	<b>244,34</b>	<b>463,4</b>	<b>152,7</b>	<b>28,14</b>

День третий: среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ реп.	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	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,93	10,9	103,8	0,05	10,7	0	2,4	49,8	54,6	26,1	1,22
268	Биточки мясные с маслом сливочным	100/10	16,6	24,2	14,4	344,0	0,08	0,34	44,8	3,56	43,0	123,8	45,6	1,8
309	Макаронные изделия отварные	180	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	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39
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
<b>Итого обед:</b>			<b>37,34</b>	<b>36,86</b>	<b>116,0</b>	<b>964,2</b>	<b>0,45</b>	<b>47,5</b>	<b>62,1</b>	<b>8,9</b>	<b>168,5</b>	<b>342,2</b>	<b>156,0</b>	<b>12,2</b>

День четвёртый: четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и	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
96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	12,0	107,3	0,09	8,4	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93
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	180	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	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39
СРБ	Кондитерское изделия	30	2,82	2,86	22,4	75,0	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46
<b>Итого обед:</b>			<b>30,31</b>	<b>27,03</b>	<b>146,2</b>	<b>912,0</b>	<b>0,47</b>	<b>15,0</b>	<b>72,3</b>	<b>4,59</b>	<b>132,9</b> <b>3</b>	<b>374,08</b>	<b>111,4</b>	<b>15,89</b>

День пятый:пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 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	250	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	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39
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
<b>Итого обед:</b>			<b>32,05</b>	<b>25,5</b>	<b>134,6</b>	<b>864,6</b>	<b>0,53</b>	<b>51,56</b>	<b>17,3</b>	<b>6,51</b>	<b>131,3</b>	<b>405,02</b>	<b>135,78</b>	<b>13,62</b>

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 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	250	3,56	5,11	14,1	127,8	0,1	6,7	0	2,43	54,1	99,5	34,7	1,73
227	Рыба, припущенная с маслом сливочным	100/10	17,12	8,22	0,92	146,0	0,08	0,84	49,0	0,6	15,46	195,7	45,84	0,9
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	180	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	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39
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	150	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3
<b>Итого обед:</b>			<b>34,82</b>	<b>19,36</b>	<b>120,2</b>	<b>795,5</b>	<b>0,49</b>	<b>31,44</b>	<b>66,3</b>	<b>4,99</b>	<b>157,7</b>	<b>518,3</b>	<b>159,24</b>	<b>11,88</b>

День седьмой:вторник

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 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	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,08	10,4	0	2,33	34,9	49,3	20,8	20,8
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	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39
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
СРБ	Кондитерское изделия	20	1,88	1,91	14,9	50,0	0,03	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31
<b>Итого обед:</b>			<b>30,16</b>	<b>25,81</b>	<b>144,7</b>	<b>914,9</b>	<b>0,4</b>	<b>36,2</b>	<b>17,3</b>	<b>7,02</b>	<b>132,45</b>	<b>377,7</b>	<b>125,59</b>	<b>29,4</b>

День восьмой:среда

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 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	250	2,01	5,09	12,0	107,3	0,09	8,4	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93
294	Котлета из птицы с маслом сливочным	100/10	17,2	16,4	16,0	280,8	0,19	0,89	55,0	67,2	58,9	78,6	21,8	3,55
321	Капуста тушеная	180	2,77	4,83	10,7	97,8	0,02	15,3	0	2,56	73,2	54,1	27,8	1,1
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39
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
СРБ	Кондитерское изделия	20	1,88	1,91	14,9	50,0	0,03	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31
<b>Итого обед:</b>			<b>34,0</b>	<b>30,1</b>	<b>135,2</b>	<b>925,5</b>	<b>0,57</b>	<b>48,5</b>	<b>72,3</b>	<b>73,5</b>	<b>236,02</b>	<b>235,4</b>	<b>133,7</b>	<b>13,7</b>

День девятый:четверг

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 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	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,3	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,13
312	Картофельное пюре	180	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	100/50	16,2	8,63	5,7	174,0	0,16	10,1	8,62	8,08	55,4	49,3	55,9	71,0
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39
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	150	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3
<b>Итого обед:</b>			<b>32,14</b>	<b>18,27</b>	<b>138,3</b>	<b>876,6</b>	<b>0,64</b>	<b>62,6</b>	<b>25,92</b>	<b>27,5</b>	<b>198,9</b>	<b>322,9</b>	<b>170,5</b>	<b>78,75</b>

День десятый:пятница

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 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	250	5,49	5,28	16,5	148,3	0,23	5,83	0	2,43	42,6	88,1	35,6	2,05
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	180	2,66	16,5	12,9	213,0	0,09	18,8	69,0	3,45	55,8	67,5	25,4	0,9
СРБ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,65	31,3	152,5	0,07	0	17,3	0,22	16,0	70,2	8,6	0,78
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,5	69,6	0,07	0	0	0,56	3,51	4,72	15,9	0,39
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
<b>Итого обед:</b>			<b>29,65</b>	<b>36,67</b>	<b>117,6</b>	<b>939,1</b>	<b>0,59</b>	<b>20,5</b>	<b>141,3</b>	<b>7,54</b>	<b>188,2</b>	<b>384,9</b>	<b>129,7</b>	<b>16,0</b>

**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**

<b>Обед 35%</b>															
№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	42	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	-4.8
2	Хлеб пшеничный	70	65	65	65	80	65	65	65	65	65	65	66.5	66.5	-5
3	Мука пшеничная	7	-	-	10	-	25.64	-	-	2	-	3.75	4.14	4.14	-40
6	Крупа, бобовые,	17,5	52	45	22	100	-	58	34	4	-	35	35	35	+102
7	Макаронные изделия	7	-	-	45	-	10	-	-	-	10	-	6.5	6.5	-7
8	Картофель	87,5	70	70	80	30	250	35	65	90	300	90	108	108	+23
9	Овощи свежие, зелень	140	100	100	150	180	150	140	180	320	130	140	159	159	+13
10	Фрукты (плоды) свежие	70	-	130	50	60	100	150	100	100	-	-	69	69	-1.4
11	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	70	200	-	-	-	-	200	-	200	-	-	60	60	-14,3
12	Фрукты (плоды) сухие в т. Ч. шиповник	7	-	-	-	-	-	-	20	-	20	-	4	4	-42
13	Сахар	15,75	-	20	25	2	-	-	-	-	20	-	6.7	6.7	-57
14	Кондитерские изделия	5,25	-	15	15	30	-	-	-	-	-	-	6	6	+25
15	Кофе (кофейный напиток)														
16	Какао	0,42	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	0.4	0.4	-0.5
17	Чай	0,14	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,05	0,05	-64
18	Мясо жилованное (мясо на кости)	30,1	-	-	110	100	107	-	120	-	-	98	53.5	53.5	+77
19	Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1кат п/п)	21	-	-	-	-	-	-	-	130	-	-	13	13	-38
20	Рыба – филе	28	-	100	-	-	-	100	-	-	150	-	35	35	+25
21	Колбасные изделия	7	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.2	6.2	-11
22	Молоко,	105	-	-	-	100	50	-	-	-	23.7	-	17,37	17,37	-87
23	Кисломолочные продукты	63	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	20	20	-60
24	Творог (массовая доля жира не более 9%)	21	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	2	2	-90
25	Сметана (массовая доля жира не более 9%)	3,5	-	-	12.5	-	-	-	-	-	-	12.5	2.5	2.5	-28
26	Сыр	4,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
27	Масло сливочное	12,25	10	11	-	10	-	-	-	4.55	5.25	5	4.58	4.58	62.6
28	Масло растительное	6,3	-	10	10	8	9	5	10	10	7	13	8.2	8.2	+30
29	Яйцо диетическое	14	40	5	-	-	-	-	-	-	-	-	4,5	4,5	-67
30	Дрожжи	0,7	-	-	-	-	0.76	-	-	-	-	-	0.076	0.076	-89