

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

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ  
«СОШ № 21»  
г. Симферополя  
1159102015610  
«  »    2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**завтраков 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 (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
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	100/5/20	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,28	72,0	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,9	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
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
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,17</b>	<b>11,23</b>	<b>76,62</b>	<b>472,1</b>	<b>0,23</b>	<b>27,61</b>	<b>82,7</b>	<b>2,07</b>	<b>236,43</b>	<b>211,24</b>	<b>58,6</b>	<b>4,34</b>

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
182	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом сливочным	200/10	5,1	10,72	33,42	251,0	0,06	1,17	58,0	0,11	130,1	138,1	30,1	0,47
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
СРБ	Кондитерское 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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,61</b>	<b>20,75</b>	<b>86,55</b>	<b>563,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,00</b>	<b>117,0</b>	<b>0,59</b>	<b>183,5</b>	<b>238,5</b>	<b>41,95</b>	<b>1,32</b>

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	Mg	Fe
71/ 70	Овощи по сезону (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,02	2,8	0	0,07	11,0	20,0	9,8	0,35
290/ 331	Птица, тушенная в соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79,0	16,2	0,7
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
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,9	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
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
349	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
<i>Итого завтрак:</i>			<b>21,03</b>	<b>17,36</b>	<b>85,58</b>	<b>590,0</b>	<b>0,34</b>	<b>27,38</b>	<b>40,8</b>	<b>1,37</b>	<b>104,25</b>	<b>259,64</b>	<b>82,5</b>	<b>4,05</b>

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	Mg	Fe
223/ 336	Запеканка из творога с соусом черносмородиновым	130/78	13,3	9,12	43,1	307,5	0,05	12,4	55,7	0,48	119,9	165,3	22,4	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,1	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2
СРБ	Кондитерское изделия	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23
<i>Итого завтрак:</i>			<b>15,24</b>	<b>10,97</b>	<b>79,3</b>	<b>454,1</b>	<b>0,1</b>	<b>23,23</b>	<b>55,7</b>	<b>0,69</b>	<b>149,33</b>	<b>181,03</b>	<b>33,8</b>	<b>3,69</b>

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
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,5	40,6	20,7	1,32
303	Каша вязкая из крупы рисовой	150	3,6	4,3	37,4	202,86	0,03	0	0	0,23	4,6	67,5	22,1	0,45
227	Рыба припущенная с маслом	80/8	8,56	4,11	0,46	73	0,04	0,42	24,5	0,3	7,73	97,84	22,92	0,45
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,6	0,08	0	0	0,59	2,59	3,74	9,81	0,23
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
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
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
<i>Итого завтрак:</i>			<b>20,97</b>	<b>16,88</b>	<b>100,7</b>	<b>640,46</b>	<b>0,34</b>	<b>7,98</b>	<b>22,0</b>	<b>3,16</b>	<b>185,74</b>	<b>238,7</b>	<b>126,2</b>	<b>4,89</b>

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	0,49	0,07	1,43	8,4	0,025	3,43	0	0,07	11,9	20,0	9,8	0,35
288	Курица отварная с маслом сливочным	75/7,5	11,74	12,91	0,24	164	0,02	0	49,1	0,3	1,18	83,5	10,14	0,95
310	Картофель отварной	130	2,47	3,74	17,11	146,0	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,9	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
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
<i>Итого завтрак:</i>			<b>22,9</b>	<b>17,44</b>	<b>64,59</b>	<b>495,17</b>	<b>0,24</b>	<b>6,95</b>	<b>49,0</b>	<b>1,63</b>	<b>82,5</b>	<b>318,05</b>	<b>70,52</b>	<b>3,57</b>

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
181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	1,17	58,0	0,52	133,8	118,2	20,3	0,47
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/20	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,1	20,0	0,39	10,0	22,8	5,6	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	126,0	90,0	14,0	0,13
410	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,5	134,7	0,05	0,03	22,7	0,64	33,9	60,1	14,4	0,6
<i>Итого завтрак:</i>			<b>18,64</b>	<b>20,92</b>	<b>94,91</b>	<b>642,3</b>	<b>0,14</b>	<b>4,1</b>	<b>78,0</b>	<b>0,92</b>	<b>158,2</b>	<b>145,6</b>	<b>28,3</b>	<b>1,66</b>

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
71/ 70	Овощи по сезону (помидоры)	100	0,77	0,14	2,66	15,4	0,04	12,3	0	0,49	10,1	18,2	14,0	0,6
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,3	18,4	1,95	214,3	0,08	0,19	240,2	0,56	76,3	167,1	11,9	1,95
16	Колбаса вареная	30	6,78	6,27	0	84	0	0	0,78	0	3,6	80,4	10,5	0
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,9	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
<i>Итого завтрак:</i>			<b>26,93</b>	<b>29,05</b>	<b>78,24</b>	<b>568,7</b>	<b>0,26</b>	<b>14,7</b>	<b>276,0</b>	<b>1,53</b>	<b>254,8</b>	<b>437,0</b>	<b>72,9</b>	<b>3,76</b>

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
45	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,79	1,95	3,9	36,24	0,01	10,3	0	5,04	14,9	17,0	9,1	0,28
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
268	Котлета мясная с маслом сливочным	80/5	12,8	18,7	11,1	265,8	0,06	0,26	34,6	2,75	33,3	145,9	43,1	2,16
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,9	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
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
<i>Итого завтрак:</i>			<b>23,9</b>	<b>25,6</b>	<b>84,1</b>	<b>662,0</b>	<b>0,14</b>	<b>45,4</b>	<b>45,3</b>	<b>11,95</b>	<b>102,5</b>	<b>321,0</b>	<b>113</b>	<b>5,15</b>

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
173	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/10	7,82	12,83	34,27	285,0	0,21	1,17	58,0	0,71	152,8	230,3	60,7	1,71
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
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
<i>Итого завтрак:</i>			<b>13,77</b>	<b>21,2</b>	<b>73,6</b>	<b>556,6</b>	<b>0,25</b>	<b>25,3</b>	<b>117</b>	<b>1,32</b>	<b>311,4</b>	<b>335,2</b>	<b>75,7</b>	<b>2,34</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>ЗАВТРАК 25%</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	20,0	30	-	30	-	30	25	-	25	30	-	17	-15
2	Хлеб пшеничный	37,5	40	30	40	-	45	40	30	40	50	30	34,5	-8
3	Мука пшеничная	37,5	-	-	3,75	-	-	-	32,05	-	-	-	3,58	-90
6	Крупа, бобовые,	15,0	-	31	-	6	30	45,5	31	-	33	44	22,05	+47
7	Макаронные изделия	3,75	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,5	-6,6
8	Картофель	62,5	130	-	171	-	-	-	-	-	-	-	30,01	-51,8
9	Овощи свежие, зелень	87,5	105	-	100	-	6	104	-	100	100	-	40,4	-53
10	Фрукты (плоды) свежие	50,0	78	70	-	115	70	-	20,2	-	7	20	38,92	-22,16
11	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	50,0	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	40	-20
12	Фрукты (плоды) сухие в т. Ч. шиповник	3,75	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	2	-53
13	Сахар	10,0	-	6	20	41	15	-	26	20	23	26	9,5	-5
14	Кондитерские изделия	2,5	-	15	-	15	-	-	-	-	-	-	3	+20
15	Кофе (кофейный напиток)		-	-	-	-	-	-	5	-	-	-		
16	Какао	0,3	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	0,4	+33
17	Чай	0,1	0,5	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-	0,15	+50
18	Мясо жилованное (мясо на кости)	19,25	-	-	-	-	-	-	-	-	80	-	8	-11,25
19	Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1кат п/п)	10,0	-	-	80	-	-	108	-	-	-	-	18,8	+88
20	Рыба – филе	15,0	-	-	-	-	67	-	-	-	-	-	6,7	-8,3
21	Колбасные изделия	3,75	-	-	-	-	-	-	-	31	-	-	3,1	-0,65
22	Молоко,	75	-	100	23,7	-	51	-	200	130	-	100	60,47	-19,7
23	Кисломолочные продукты	37,5	-	-	-	96	-	200	-	-	-	-	29,6	-21,1
24	Творог (массовая доля жира не более 9%)	12,5	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	1,5	-88
25	Сметана (массовая доля жира не более 9%)	2,5	-	-	12,5	4	-	-	-	-	-	-	1,29	-48,4
26	Сыр	2,5	20	16	-	-	-	-	-	-	-	16	5,2	+108
27	Масло сливочное	7,5	5	15	5,25	4	10	7,5	15	14	10,25	15	10,5	+40
28	Масло растительное	3,75	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	0,9	-76
29	Яйцо диетическое	13,75	-	-	-	4	-	-	-	80	-	-	8,4	-39
30	Дрожжи	0,25	-	-	-	-	-	-	0,73	-	-	-	0,073	-72