

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



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



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания обучающихся, получающих начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях.
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
Итого завтрак:			15,17	11,23	76,62	472,1	0,23	27,61	82,7	2,07	236,43	211,24	58,6	4,34

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
Итого завтрак:			13,61	20,75	86,55	563,3	0,1	4,00	117,0	0,59	183,5	238,5	41,95	1,32

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>			21,03	17,36	85,58	590,0	0,34	27,38	40,8	1,37	104,25	259,64	82,5	4,05

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>			15,24	10,97	79,3	454,1	0,1	23,23	55,7	0,69	149,33	181,03	33,8	3,69

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 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
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>			20,97	16,88	100,7	640,46	0,34	7,98	22,0	3,16	185,74	238,7	126,2	4,89

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 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 (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>			22,9	17,44	64,59	495,17	0,24	6,95	49,0	1,63	82,5	318,05	70,52	3,57

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	Мg	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>			18,64	20,92	94,91	642,3	0,14	4,1	78,0	0,92	158,2	145,6	28,3	1,66

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	Мg	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>			26,93	29,05	78,24	568,7	0,26	14,7	276,0	1,53	254,8	437,0	72,9	3,76

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>			23,9	25,6	84,1	662,0	0,14	45,4	45,3	11,95	102,5	321,0	113	5,15

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>			13,77	21,2	73,6	556,6	0,25	25,3	117	1,32	311,4	335,2	75,7	2,34

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

ЗАВТРАК 25%														
№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