



Директор ММТ «Горнищторг»  
К.Е. Дубковская  
2021 г.



Директор МБОУ  
«СОШ № 31»  
г. Симферополь

2021 г.

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

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	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
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	Дйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100	1,0	22,0	76,8	4,8	1,0						
<i>Итого обед:</i>			<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	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
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						
<i>Итого обед:</i>			<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 пятый:пятница  
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	Мг	Мг	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				
<i>Итого обед:</i>			<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)

№ 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	Мг	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				
<i>Итого обед:</i>			<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 сельской: 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	Мг	Fe	В1	С	А	Е
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				
<i>Итого обед:</i>			30,16	25,81	144,7	914,9	0,4	36,2	17,3	7,02	132,45	377,7	125,59	29,4				

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	Мг	Fe	В1	С	А	Е
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				
<i>Итого обед:</i>			34,0	30,1	135,2	925,5	0,57	48,5	72,3	73,5	236,02	235,4	133,7	13,7				

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	Мг	Fe	В1	С	А	Е
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				
<i>Итого обед:</i>			<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	Мг	Fe	В1	С	А	Е
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				
<i>Итого обед:</i>			<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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛипринт, 2015 с. 527.

