



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без
попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2021

День первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	2,69	4,03	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	60/3	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	55	4,35	0,55	26,6	129,3	0,09	0	0	0,72	13,6	59,4	7,3	2,2									
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34									
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	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2									
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,92	1,9	15,0	50,0	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31									
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02									
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									
	<i>Итого обед:</i>		24,15	37,55	126,67	946,2	0,62	24,73	52	5,68	118,41	345,64	112,5	12,44									

День второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	0,07	10,4	0	2,3	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	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	70	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84									
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34									
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									
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2									
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,92	1,9	15,0	50,0	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31									
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02									
	<i>Итого обед:</i>		31,09	35,47	150,6	933,6	0,51	65,4	102,8	10,13	237,04	443,21	148,9	30,06									

День третий: среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	7,0	13,0	10,0	0,45				
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,92	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	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	65	5,14	0,65	31,5	152,8	0,10	0	0	0,85	16,1	70,2	8,6	0,78				
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34				
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:			27,95	24,54	104,35	767,8	0,38	32,32	22,4	6,91	139,7	266,73	121,2	10,8				

День четвертый: четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	50	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	7,0	13,0	10,0	0,45				
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12,0	107,3	0,09	8,38	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93				
279	Тфрегели мясные в соусе	100/50	6,96	16,11	11,61	223,0	0,19	0,92	16,2	2,06	23,7	83,2	16,5	0,68				
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	70	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84				
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2				
Итого обед:			21,8	27,14	132,4	875,2	0,59	22,65	16,2	6,72	124	335,73	106,6	7,87				

День пятый:пятница
Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25				
112	Суп с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,7	109,0	0,09	6,08	0	1,45	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	70	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84				
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34				
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				
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,0	0	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2				
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02				
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:			33,13	35,59	109,06	905,6	0,46	34,43	92,0	6,71	305,1	501,83	128,48	12,74	

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25				
84	Борщ с фасолью	250	3,56	3,86	14,1	127,8	0,1	6,7	0	2,43	54,1	99,5	34,5	1,73				
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	70	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84				
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34				
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	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2				
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,92	1,9	15,0	50,0	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31				
			Итого обед:			33,82	19,07	129,75	825	0,52	23,81	38,3	5,35	156,61	467,74	133,8	10,61	

День седьмой:вторник
Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	Мг	Fe		
71/70	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	7,0	13,0	10,0	0,45			
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,07	10,4	0	2,3	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	70	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84			
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34			
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	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2			
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,0	0	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2			
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02			
<i>Итого обед:</i>			32,1	36,69	123,69	966,5	0,38	25	92	7,42	325,03	137,5	126,79	27,5			

День восьмой:среда

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	Мг	Fe		
71/70	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	7,0	13,0	10,0	0,45			
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12,0	107,3	0,09	8,38	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93			
294	Котлета из птицы с маслом сливочным	80/10	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	70	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84			
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34			
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	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2			
<i>Итого обед:</i>			28,36	24,56	111,19	789,3	0,52	38,87	44,0	62,42	198,8	287,03	116,6	11,47			

День девятый: четверг
Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сыроты)

№ 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	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
71/70	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25							
112	Суп с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,7	109,0	0,09	6,08	0	1,45	29,3	67,6	27,3	1,13							
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, тушенная 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	70	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84							
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34							
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	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2							
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,0	0	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2							
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02							
Итого обед:			32,74	29,56	129,31	933,9	0,61	47,49	99,18	26,55	354	403,93	159,4	65,88							

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сыроты)

№ 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	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
71/70	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25							
102	Суп с горохом	250	2,69	4,03	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	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	70	5,53	0,7	33,9	164,5	0,11	0	0	0,91	17,3	75,6	9,3	0,84							
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	60,9	0,06	0	0	0,49	3,1	4,13	13,9	0,34							
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							
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2							
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,92	1,9	15,0	50,0	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31							
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02							
Итого обед:			28,06	39,4	138,12	1028,4	0,63	32,49	141	7,27	180,61	366,64	121,24	17,96							

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.

