



УТВЕРЖАЮ
Директор М.П. «Горпищеторг»
Ж.В. Дубковская
2021 г.



СОСТАВЛЕНО:
Школа № 23, ул. Азовская
г. Симферополь
МБОУ
2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков 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	Мг	Fe			
70/ 71	Овощи по сезону (помидоры)	125	1,4	0,25	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	120/6/24	11,8	13,9	29,8	292,6	0,07	0,39	100,8	0,94	258,3	176,8	17,8	1,08				
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	60	4,8	0,6	28,9	140,8	0,11	0	0	0,79	3,45	4,99	13,1	0,31				
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	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:			21,7	15,6	98,1	620,0	0,31	20,8	100	3	293,5	216,9	69,2	3,04				

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	Мг	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 изделие	30	2,82	2,86	22,4	75	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46				
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:			15,02	22,18	97,75	600,8	0,2	2,87	141,1	0,59	422,0	359,2	60,9	1,9				

День третий: среда

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	Мг	Fe			
70/71	Овощи по сезону (отруцы)	110	0,77	0,11	2,09	13,2	0,04	5,39	0	0,11	18,7	33,0	15,4	0,55				
290/331	Птица, тушеная в соусе	80/80	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	180	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	60	4,8	0,6	28,9	140,8	0,11	0	0	0,79	3,45	4,99	13,1	0,31				
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				
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>			<i>23,57</i>	<i>17,72</i>	<i>100,34</i>	<i>659,1</i>	<i>0,42</i>	<i>26,5</i>	<i>30,1</i>	<i>18,5</i>	<i>119,68</i>	<i>223,11</i>	<i>99,9</i>	<i>3,65</i>				

День четвёртый: четверг

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	Мг	Fe			
223/336	Запеканка из творога с соусом черносмородиновым	160/96	17,78	12,16	57,42	410,0	0,07	16,6	74,2	0,7	159,9	220,	29,9	1,2				
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	30	2,82	2,86	22,4	75	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46				
<i>Итого завтрак:</i>			<i>21,13</i>	<i>15,88</i>	<i>104,8</i>	<i>594,1</i>	<i>0,14</i>	<i>29,43</i>	<i>74,2</i>	<i>0,91</i>	<i>190,6</i>	<i>236,3</i>	<i>41,3</i>	<i>4,22</i>				

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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
52	Салат из отварной свеклы	120	1,69	7,21	9,91	111,4	0,02	7,98	0	3,24	42,6	48,7	24,8	1,58				
303	Каша вязкая из крупы рисовой	180	4,32	5,16	41,64	243,43	0,04	0	0	0,28	5,52	81,0	26,5	0,54				
227	Рыба припущенная с маслом	100/10	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	60	4,8	0,6	28,9	140,8	0,11	0	0	0,79	3,45	4,99	13,1	0,31				
СРБ	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,2	78,3	0,08	0	0	0,63	3,95	5,31	17,9	0,44				
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>			26,73	20,5	119,05	782,83	0,4	9,31	33,6	5,24	204,02	328,5	109,5	4,34				

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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
71/70	Овощи по сезону (отурец)	120	0,84	0,12	2,28	14,4	0,05	5,9	0	0,12	20,4	36	16,8	0,6				
288	Курица отварная с маслом сливочным	85/8,5	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	180	6,6	5,4	31,6	201,5	0,07	0	0	1,16	5,8	44,4	25,3	1,33				
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,9	140,8	0,11	0	0	0,79	3,45	4,99	13,1	0,31				
СРБ	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,2	78,3	0,08	0	0	0,63	3,95	5,31	17,9	0,44				
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				
СРБ	Кондитерское изделие	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>			35,98	26,31	95,39	742,7	0,44	8,73	23,6	3,01	69,67	190,9	87,3	4,1				

День сельмой: 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				
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>			17,83	20,92	95,61	642,4	0,16	4,1	78,0	0,92	158,4	145,9	28,3	1,89				

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				
70/71	Овощи по сезону (помидоры)	110	1,21	0,22	4,18	24,2	0,07	19,3	0	0,77	15,4	28,6	22,0	0,99				
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	60	13,56	12,54	0	168,0	0	0	1,56	0	7,2	160,8	20,1	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>			34,0	35,4	78,24	662,5	0,26	14,7	276,8	1,53	258,4	437,0	72,9	3,76				

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	Мг	Fe			
45	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	8,4	24,9	28,3	15,1	0,47				
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				
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>			23,45	26,9	86,7	686,2	0,24	20,2	45,3	12,29	98,53	312,8	96,5	5,24				

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	Мг	Fe			
173	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Гаркулес» 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				
СРБ	Кондитерское изделие	30	2,82	2,86	22,4	75	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46				
<i>Итого завтрак:</i>			16,59	24,1	96,0	631,6	0,29	25,3	117	1,32	306,5	335,7	75,7	2,8				

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.

Ведомость контроля за рационом питания

№п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах, г (брутто)	ЗАВТРАК 25%										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			Фактически выдано продуктов в меню по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб ржаной	30	40	-	40	-	45	45	-	40	30	24	-20	
2	Хлеб пшеничный	50	60	30	60	-	60	60	60	40	30	43	-14	
3	Мука пшеничная	5	-	3,75	-	-	-	32,05	-	-	-	3,58	-28	
6	Крупа, Бобовые,	12,5	-	-	10	-	39,6	45,5	31	-	40	24,1	+92	
7	Макаронные изделия	5	42	-	-	-	-	-	-	-	-	4,2	-16	
8	Картофель	62,5	160	-	200	-	-	210	-	-	-	57	-8,8	
9	Овощи свежие, зелень	100	72,36	-	120	-	145	120	-	110	98,6	72,36	-27,6	
10	Фрукты (плоды) свежие	50,0	78	70	-	115	70	-	20,2	-	20	37,32	-25	
11	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	50,0	-	200	-	-	-	-	-	-	200	40	-20	
12	Фрукты (плоды) сухие в т.ч. шиповник	5	-	-	20	-	-	-	-	-	-	2	-60	
13	Сахар	11,25	-	6	20	41	15	-	26	20	23	17,7	+57	
14	Кондитерские изделия	3,75	-	30	-	30	-	15	-	-	30	10,5	+18	
15	Кофе (кофейный напиток)	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	
16	Какао	0,3	-	-	-	-	-	-	-	4	-	0,4	+33	
17	Чай	0,1	0,5	-	-	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,2	+50	
18	Мясо жилованное (мясо на кости)	21,5	-	-	-	-	-	-	-	-	80	0,8	-96	
19	Цыпленок I категории потрошенные (куры Iкат п/п)	15	-	-	110	-	-	120	-	-	-	23	+53	
20	Рыба – филе	20	-	-	-	-	148	-	-	-	-	14,8	-26	
21	Колбасные изделия	5	-	-	-	-	-	-	-	62	-	6,2	+24	
22	Молоко,	75	-	100	23,7	-	51	-	200	130	-	60,47	-19,4	
23	Кисломолочные продукты	45	-	-	-	130	-	200	-	-	-	33	-26,7	
24	Творог (массовая доля жира не более 9%)	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	1,5	-90	
25	Сметана (массовая доля жира не более 9%)	2,5	-	-	12,5	5	-	-	-	-	-	1,25	-50	
26	Сыр	3	24	16	-	-	-	-	-	-	-	5,6	+86	
27	Масло сливочное	8,75	6	15	5,25	6	14	11,75	15	14	10,25	15	+28	
28	Масло растительное	4,5	-	-	-	-	7,2	-	-	-	9	1,62	-64	
29	Яйцо диетическое	10,0	-	-	-	6	-	-	-	80	-	8,6	-14	
30	Дрожжи	0,5	-	-	-	-	-	-	0,73	-	-	0,073	-85	