

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
К.Е. Дубковская
«11» 01 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«СОШ № 31»
г. Симферополя

«11» 01 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания обучающихся, получающих начальное
общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях
(вторая смена).
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2021

день первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ 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
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64						
294	Котлета из птицы	90	17,9	9,7	16,7	243,9	0,2	0,9	28,9	0,3	59,8	80	22,2	3,6						
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,6	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
Итого обед:			34,61	23,38	107,82	809,48	0,65	11,96	42,2	3,68	140,93	349,54	158,32	11,38						

День второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ 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
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	1,66						
235	Шницель рыбный	80	12,6	13,9	7,48	204,6	0,06	3,5	62,8	4,7	121,2	177,1	51,6	2,8						
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	4	4,2	24,5	132,1	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
350	Кисель из фруктов	180	0,14	0,07	22,1	103,14	0	21,6	0	0,13	12,6	8,1	5	0,13						
Итого обед:			24,83	26,62	100,6	741,22	0,32	36,2	76,1	7,93	201,23	389,64	120,22	22,25						

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ 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
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
103	Суп с макаронными изделиями	200	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	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86						
376.	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	0	13,3	0,17	12,3	5,4	6,62	0,6					
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
<i>Итого обед:</i>			25,51	25,35	86,8	691,78	0,35	20,69	13,3	5,13	99,5	354,75	98,52	6,54						

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ 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
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
84	Борщ с фасолью	200	2,85	4,09	11,3	102,2	0,08	5,36	0	1,94	43,3	79,6	27,6	1,38						
229	Рыба, тушеная с овощами	65/50	8,33	4,76	3,7	90,3	0,07	0,56	32,6	0,42	26,1	136,5	20,7	0,56						
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150	6,2	5,85	40,2	237,24	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	0	13,3	0,17	12,3	5,4	6,62	0,6					
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29						
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
<i>Итого обед:</i>			24,33	19,18	109,6	716,92	0,35	11,55	45,9	3,61	123,13	385,54	97,72	5,02						

День сельмой: вторник
Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ 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				
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35				
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	16,6				
265	Плов	175	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,1	39,29	2,65				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6				
СРБ	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24				
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,6	0,08	28,8	119,5	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69				
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	1,9	15	50	0,03	0	0	0	0,3	0,3	0	0,3				
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,9	1,9	15	50	0,03	0	0	0	0,3	0,3	0	0,3				
Итого обеда:			26,75	27,26	114,66	784,18	0,29	13,11	13,3	5,71	100,43	340,15	99,73	21,43				

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ 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				
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35				
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,38	85,8	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74				
294	Каша из пшеницы	80	13,6	12,9	11,5	221,3	0,15	0,67	42	49,3	48,9	65,5	18,2	2,96				
321	Каша пшеничная	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	30	3,6	0,45	21,7	105,6	0,05	0	12	0,15	11,1	3,54	11,9	0,29				
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29				
СРБ	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15	0	0,3	24	16,7	13,5	3,3				
338	Фрукты свежие	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
377	Чай с лимоном		24,76	26,19	97,08	738,08	0,4	41,3	54	54,35	198,53	251,04	105,16	9,49				
Итого обеда:			24,76	26,19	97,08	738,08	0,4	41,3	54	54,35	198,53	251,04	105,16	9,49				

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ 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
71/70	Овоши по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	14	94,6	0,09	6,6	0	1,14	23,4	54,1	21,8	0,9						
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						
229	Рыба, тушеная с овощами	65/50	8,33	4,76	3,7	90,3	0,07	0,56	32,6	0,42	26,1	136,5	20,7	0,56						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	21,7	105,6	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
СРБ	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
<i>Итого обед:</i>			20,3	15,7	105,42	654,54	0,3	12,79	44,6	2,37	92,6	334,05	92,68	3,4						

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ 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
71/70	Овоши по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35						
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64						
279/331	Тфтели мясные в соусе	100/50	12,8	13,5	13,6	229,1	0,08	0,8	55	0,7	39,1	120	25	10,4						
143	Рагу из овощей	150	2,7	16,5	12,9	213	0,07	13,6	48	2,5	40,1	47	18,4	0,7						
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	5,4	6,62	0,6						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24						
<i>Итого обед:</i>			26,51	38,64	92,42	839,18	0,45	24,69	116,3	5,74	153	318,85	100,64	14,29						