

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



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ  
«Специальная (коррекционная) школа  
«Надежда» г.Симферополя  
«          »            2021 г.



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

*Симферополь, 2021*

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	Мg	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				
<b>Итого заутра:</b>			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	Мg	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		
<b>Итого заутра:</b>			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 (огурцы)	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>			<b>23,57</b>	<b>17,72</b>	<b>100,34</b>	<b>659,1</b>	<b>0,42</b>	<b>26,5</b>	<b>30,1</b>	<b>18,5</b>	<b>119,68</b>	<b>223,11</b>	<b>99,9</b>	<b>3,65</b>		

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	220,32	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 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>			<b>21,13</b>	<b>15,88</b>	<b>104,8</b>	<b>594,1</b>	<b>0,14</b>	<b>29,43</b>	<b>74,2</b>	<b>0,91</b>	<b>190,6</b>	<b>236,3</b>	<b>41,3</b>	<b>4,22</b>		

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	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>			<b>26,73</b>	<b>20,5</b>	<b>119,05</b>	<b>782,83</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>33,6</b>	<b>5,24</b>	<b>204,02</b>	<b>328,5</b>	<b>109,5</b>	<b>4,34</b>				

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	Мг	Fe			
71/70	Овощи по сезону (огурец)	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 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>			<b>35,98</b>	<b>26,31</b>	<b>95,39</b>	<b>742,7</b>	<b>0,44</b>	<b>8,73</b>	<b>23,6</b>	<b>3,01</b>	<b>69,67</b>	<b>190,9</b>	<b>87,3</b>	<b>4,1</b>				

День сельмой: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (лыготная 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 круты 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>			<b>17,83</b>	<b>20,92</b>	<b>95,61</b>	<b>642,4</b>	<b>0,16</b>	<b>4,1</b>	<b>78,0</b>	<b>0,92</b>	<b>158,4</b>	<b>145,9</b>	<b>28,3</b>	<b>1,89</b>				

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (лыготная 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>			<b>34,0</b>	<b>35,4</b>	<b>78,24</b>	<b>662,5</b>	<b>0,26</b>	<b>14,7</b>	<b>276,8</b>	<b>1,53</b>	<b>258,4</b>	<b>437,0</b>	<b>72,9</b>	<b>3,76</b>				

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	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 заутрак:</i>			<b>23,45</b>	<b>26,9</b>	<b>86,7</b>	<b>686,2</b>	<b>0,24</b>	<b>20,2</b>	<b>45,3</b>	<b>12,29</b>	<b>98,53</b>	<b>312,8</b>	<b>96,5</b>	<b>5,24</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	Мг	Мг	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				
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 заутрак:</i>			<b>16,59</b>	<b>24,1</b>	<b>96,0</b>	<b>631,6</b>	<b>0,29</b>	<b>25,3</b>	<b>117</b>	<b>1,32</b>	<b>306,5</b>	<b>335,7</b>	<b>75,7</b>	<b>2,8</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.

**Ведомость контроля за рационом питания**

**ЗАВТРАК 25%**

Мен/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах, г (брутто)	Фактически выдано продуктов в меню по дням в количестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/ количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)		
			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	30	30	60	40	30	43	-14
3	Мука пшеничная	5	-	-	3,75	-	-	-	-	32,05	-	-	-	-	3,58	-28
6	Крупа, бобовые,	12,5	-	31	-	10	39,6	45,5	45,5	31	-	-	40	44	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	120	-	110	98,6	-	20	72,36	-27,6
10	Фрукты (плоды) свежие	50,0	78	70	-	115	70	-	-	20,2	-	-	-	20	37,32	-25
11	Соки плодово-ягодные, 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	30	15	-	26	20	23	26	17,7	+57	
14	Кондитерские изделия	3,75	-	30	-	-	-	-	15	-	-	-	30	10,5	+18	
15	Кофе (кофейный напиток)	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	0,4	+33
16	Какао	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	0,2	+50
17	Чай	0,1	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	-	-	0,8	-96
18	Мясо животное (мясо на кости)	21,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	-	-	0,8	+53
19	Цыпята 1 категории потрошенные (кура 1 кгт пл/л)	15	-	-	110	-	-	-	120	-	-	-	-	-	23	-
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	-	100	60,47	-19,4	
23	Кисломолочные продукты	45	-	-	-	130	-	-	200	-	-	-	-	33	-26,7	
24	Творог (масовая доля жира не более 9%)	15	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	1,5	-90
25	Сметана (масовая доля жира не более 9%)	2,5	-	-	12,5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	1,25	-50
26	Сыр	3	24	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	5,6	+86	
27	Масло сливочное	8,75	6	15	5,25	6	14	11,75	15	15	14	10,25	15	11,23	+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	