

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



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ  
«Специальная (коррекционная) школа  
«Надежда» г.Симферополя  
\_\_\_\_\_ *Жураш С.Н.*  
«16» января 2021 г.



**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)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
							С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У									В1	С	А	Е	Са
70/71	Овоши 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				
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,15</b>	<b>37,55</b>	<b>126,67</b>	<b>946,2</b>	<b>0,62</b>	<b>24,73</b>	<b>52</b>	<b>5,68</b>	<b>118,41</b>	<b>345,64</b>	<b>112,5</b>	<b>12,44</b>				

День второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
							С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У									В1	С	А	Е	Са
70/71	Овоши 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				
	<b>Итого обед:</b>		<b>31,09</b>	<b>35,47</b>	<b>150,6</b>	<b>933,6</b>	<b>0,51</b>	<b>65,4</b>	<b>102,8</b>	<b>10,13</b>	<b>237,04</b>	<b>443,21</b>	<b>148,9</b>	<b>30,06</b>				

День третий: среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	Mg	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		
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		
<b>Итого обед:</b>			<b>27,95</b>	<b>24,54</b>	<b>104,35</b>	<b>767,8</b>	<b>0,38</b>	<b>32,32</b>	<b>22,4</b>	<b>6,91</b>	<b>139,7</b>	<b>266,73</b>	<b>121,2</b>	<b>10,8</b>		

День четвертый: четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	Mg	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		
279	Тефтели 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		
<b>Итого обед:</b>			<b>21,8</b>	<b>27,14</b>	<b>132,4</b>	<b>875,2</b>	<b>0,59</b>	<b>22,65</b>	<b>16,2</b>	<b>6,72</b>	<b>124</b>	<b>335,73</b>	<b>106,6</b>	<b>7,87</b>		

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			вещества(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
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				
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,13</b>	<b>35,59</b>	<b>109,06</b>	<b>905,6</b>	<b>0,46</b>	<b>34,43</b>	<b>92,0</b>	<b>6,71</b>	<b>305,1</b>	<b>501,83</b>	<b>128,48</b>	<b>12,74</b>				

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			вещества(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
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				
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,82</b>	<b>19,07</b>	<b>129,75</b>	<b>825</b>	<b>0,52</b>	<b>23,81</b>	<b>38,3</b>	<b>5,35</b>	<b>156,61</b>	<b>467,74</b>	<b>133,8</b>	<b>10,61</b>				

День седьмой:вторник

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	Mg	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		
	<b>Итого обед:</b>		<b>32,1</b>	<b>36,69</b>	<b>123,69</b>	<b>966,5</b>	<b>0,38</b>	<b>25</b>	<b>92</b>	<b>7,42</b>	<b>325,03</b>	<b>137,5</b>	<b>126,79</b>	<b>27,5</b>		

День восьмой:среда

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ 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	Mg	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		
	<b>Итого обед:</b>		<b>28,36</b>	<b>24,56</b>	<b>111,19</b>	<b>789,3</b>	<b>0,52</b>	<b>38,87</b>	<b>44,0</b>	<b>62,42</b>	<b>198,8</b>	<b>287,03</b>	<b>116,6</b>	<b>11,47</b>		

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
							C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
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 порционный	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		
	<b>Итого обед:</b>		<b>32,74</b>	<b>29,56</b>	<b>129,31</b>	<b>933,9</b>	<b>0,61</b>	<b>47,49</b>	<b>99,18</b>	<b>26,55</b>	<b>354</b>	<b>403,93</b>	<b>159,4</b>	<b>65,88</b>		

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет (сироты)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
							C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
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		
	<b>Итого обед:</b>		<b>28,06</b>	<b>39,4</b>	<b>138,12</b>	<b>1028,4</b>	<b>0,63</b>	<b>32,49</b>	<b>141</b>	<b>7,27</b>	<b>180,61</b>	<b>366,64</b>	<b>121,24</b>	<b>17,96</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.

