

СО ГЛАСОВАНО
Главный специалист
Экспертно-территориального отдела



По городу Севастополю
Межрегиональное управление Роспотребнадзора
Республики Крым и городу федерального значения Севастополю

Букина И.В.



Шмастий Н.И.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
СЕЗОННОЕ МЕНЮ**

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

(дети-сироты, дети оставшиеся без попечения родителей)

(обед)

1-4 КЛАССОВ

Примерное меню

Рацион: Сироты 1-4 кл

День: понедельник

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория

Льготники 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
102	Суп картоф с горохом	250	6	6	20	153	0,18	14		2,94		49,77	165,3	
243	Сосиски отварные	100	11	24		261	0,08		20	0,4		15,65	100	45,9
171	Каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08							21,6
45	Капуста с р/м	100	2	5	10	90	0,02	37				15,6	100	1,7
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1	34	164	0,10			2,94		49,7	165	21,6
	Хлеб ржаной	35	2	0,66	16	74	0,07			1,3		23	87	45,9
344	Компот из яблок	200			28	109	0,01	0,90		0,54		13,8	63,6	33
338	Фрукты свежие	75	1		6	30	0,04	10				14,1	4,4	15
Итого за Обед			38	46	177	1266	0,58	61,90	20,00	0,4	189,62	713,30	230,10	12,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сироты 1-4 кл

День: вторник

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Льготники 1-4 кл

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
Обед																
84	Борщ с фас и картоф	250	4	6	17	133	0,17	2	75		1,13		59,6	65,6	31,35	
289	Рагу из птицы	220	19	24	22	390	0,07	11,3	14,6				36,8	102,8	38,7	3
	Огурец консерв	80	1		1	10		4,0								1,92
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1	34	164	0,10				1,3		23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07				0,54		13,8	63,6	15	1,86
344	Компот	200			28	109	0,01	0,9					14,1	4,4	5,1	0,95
	Печенье	50	7	8	72	383							5	2,4	1,2	0,28
Итого за Обед			39	39	190	1263	0	18	90	3		152	326	124	9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сироты I-4 кл

День: среда

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Льготники 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Обед															
103	Суп картоф с макар	250	4	6	20	124	0,05	1		0,39	41,4	243	18,9	0,66	
266	Бифштекс рубленый	100	26	18	10,6	216	0,04	0,4	10,1		13,9	92,1	18,2	1,45	
171	Каша гречневая	150	9	9	43	326	0,12				8,45	108	72	2,42	
388	Напиток из шиповника	200	1		30	133	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	
	Хлеб ржаной	60	4	1	27	126	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1	34	164	0,10			1,3	23	87	33	1,1	
338	Фрукты свежие	200	1	1	20	94	0,04	10		0,01	8	28	42	0,6	
Итого за Обед			51	35	185	1183	0,43	111,54	10,10	2,24	116,28	623,83	201,77	8,62	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сироты 1-4 кл

День: четверг

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория

Льготники 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
99	Суп из овощей	250	3	6	10	100	0,09	12,75			2,91	51,9	225,9	33
246	Гуляш из отварн говяж	100	17	10	5	178	0,05	1	32,8		0,08	43,3	171	22,4
171	Каша рисовая	200	7	10	69	396	0,02					4,13	55,5	18
209	Яйца варенные	40	5	5		63	0,03		100			22	76,8	4,8
73	Икра кабачковая	30	1	2	3	28		10						1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,10				1,3	23	87	33
344	Компот из яблок	200			28	109	0,01	0,90				14,1	4,4	5,1
Итого за Обед			38	33	145	1015	0,30	24,39	132,80	4,29	158,43	620,60	116,30	6,81

Школа №13

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сироты 1-4 кл

День: пятница

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Льготники 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
108	Суп картоф с клецк	250	3	4	24	140	0,05	1			0,39	41,4	243	18,9
294	Котлеты из птицы	85	14	21	14	299	0,06	0,45	37,1		0,3	37,34	468	12,08
309	Макаронные изделия	200	7	6	48	277	0,05	0,14				16,18	42,4	14,5
45	Капуста с р/м	100	2	5	10	90	0,02	37			2,94	49,7	165	45,9
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	0,10				1,3	23	87	33
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07				0,54	13,8	63,6	15
352	Кисель из яблок	200			29	116		3			0,18	8,2	6,42	0,96
Итого за Обед			33	36	171	1137	0,35	41,73	37,10	5,65	189,62	1075,42	140,34	7,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сироты 1-4 кл

День: понедельник

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Льготники 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед															
102	Суп картоф с фасолью	250	6	7	19	151	0,18	7		2,94		49,7	165	45,9	2,19
246	Гуляш из отварн говяд	100	16	13	5	178		5							
309	Макаронные изделия	200	7	6	48	277	0,05	0,14				16,18	42,40	14,45	0,86
	Огурец консерв	80	1		1	10		4							
388	Напиток из плодов	200	1		30	133	0,01	100				7,73	2,13	2,67	0,53
338	Фрукты свежие	200	1	1	20	94		20							
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1	34	164	0,10			1,3		23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,1			0,54		13,8	63,6	15	1,86
Итого за Обед			40	28	173	1081	0,4	136,13	0,00	4,78	110,41	360,13	111,02	6,54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сироты 1-4 кл

День: вторник

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Льготники 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед															
82	Борщ с капуст и картоф	300	2	6	16	131	0,06	12,36		2,88	41,34	63,60	31,40		
234	Котлеты рыбные	100	11	5	7	117	0,10	0,52	58,6		42,94	162	35,7		
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	201	0,02	34			4,13	55,5	18		
53	Свекла с зел горошком	100	2	4	8	77	0,05	6,90			28,63	41,6	18,4		
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1	34	164	0,10			1,3	23	87	33	1,1	
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15		
344	Компот из яблок	200			28	109	0,01	0,90			14,1	4,4	5,1		
Итого за Обед			27	23	138	873	0,41	54,68	58,60	4,72	167,94	477,70	156,60		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сироты 1-4 кл

День: среда

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Льготники 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Обед															
101	Суп картоф с крупой	250	3	4	20	123	0,62	42				59,1	267	31,8	0,93
243	Сосиски отварные	100	11	24		261	0,08		20		0,4	15,65	100	21,6	1,7
171	Каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08					15,6	100	21,6	1,7
45	Капуста с р/м	100	2	5	10	90	0,02	37			2,94	49,7	165	45,9	2,19
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1	34	164	0,10				1,3	23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07				0,54	13,8	63,6	15	1,86
344	Компот	200			28	109	0,01	0,90				14,1	4,4	5,1	0,95
Итого за Обед			34	44	171	1206	0,98	79,90	20,00	5,18	190,95	787,00	174,00	10,43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сироты 1-4 кл

День: четверг

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возрастная категория

Льготники 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Обед															
88	Щи из свеж капусты	250	2	6	9	94	0,09	22				40,7	56,9	26,64	0,99
290	Птица, тушенная в соусе	100	14	17	3	231									
171	Каша рисовая	200	7	10	69	396	0,03		36			3,48	82	25,3	0,7
	Огурец консерв	80	1		1	10		4							
388	Напиток из шиповника	200	1		30	133	0,01	100				7,73	2,13	2,67	0,53
426	Булочка с повидлом	100	7	11	61	374	0,03	0,38	9,5			128	117,8	18	0,64
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1	34	164	0,10			1,3		23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54		13,8	63,6	15	1,86
338	Фрукты свежие	200	1	1	20	94	0,04	10		0,01		8	28	42	0,6
Итого за Обед			41	46	243	1570	0,37	136,38	45,50	5,50	224,71	437,43	162,61	6,42	

Школа №13

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сироты 1-4 кл

День: пятница

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Льготники 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
96	Рассольник	250	3	6	16	128	0,18	20			2,92	19,8	41,94	33,6
234	Котлеты рыбные	120	13	6	8	141								1,24
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	201	0,02	34				4,13	55,5	18
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,10				1,3	23	87	33
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07				0,54	13,8	63,6	15
352	Кисель из яблок	200			29	116		3						
338	Фрукты свежие	200	1	1	20	94	0,04	10			0,01	8	28	42
Итого за Обед			31	21	167	989	0,41	67,00	0,00	4,77	68,73	276,04	141,60	5,17

Итого за период		369	350	1760	11583	5	731	414	49		1569	5697	1559	73
Среднее значение за период		37,0	35	176,0	1158,0	0,5	73,2	41,4	4,9		158,7	570,8	156,3	7,4