

СО ГЛАСОВАНО
Главный специалист
Экспертно-территориального отдела

По городу Евпатории

Межрегионального управления Роспотребнадзора

Республики Крым и городу федерального значения Севастополю

Буккина И.В.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
СЕЗОННОЕ МЕНЮ**

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

(дети-инвалиды, дети ОВЗ, из малоимущих и многодетных семей)

(обед)

1-4 КЛАССОВ

Примерное меню

Рацион: Лыготники: 1 кл День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 Возрастная категория: Лыготники 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 картофель с горохом	250	5,80	5,80	20	153	0,18	14		2,94	49,77	165,3	45,9	2,19
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	50	4,0	0,71	24,2	117	0,10			1,3	23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,56	14	63	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
344	Компот из яблок	200			28	109	0,01	0,90			14,1	4,4	5,1	0,95
Итого за Обед			35	46	159	1178	1	52	20	8	182	685	188	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Льготники 1 кл

День: вторник

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														
84	Борщ с фас и картоф	250	4	5	17	533	0,17	2	75		1,13	59,6	65,6	31,35
289	Рагу из птицы	250	22	28	25	444	0,07	11,3	14,6			36,8	102,8	38,7
	Огурец	50	0,50		0,50	10		4,0						
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,71	24,2	117	0,10				1,3	23	87	33
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,56	14	63	0,07				0,54	13,8	63,6	15
344	Компот	200			28	109	0,01	0,9				14,1	4,4	5,1
Итого за Обед			32	34	108	1276	0	18	90	3	147	323	123	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Льготники 1 кл

День: среда

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
103	Суп картофель с макарон	250	2	3	20	124	0,05	1		0,39	41,4	243	18,9	0,66
266	Бифштекс рубленый	80	20	14	8,4	172	0,04	0,4	10,1		13,9	92,1	18,2	1,45
171	Каша гречневая	200	12	12	58	392	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 пшеничный	50	4,0	0,71	24,2	117	0,10			1,3	23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,56	14	63	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,5	10	47	0,04	10		0,01	8	28	42	0,6
Итого за Обед			41	31	164	1048	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: Лыготники 1 кл

День: четверг

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Лыготники 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, блюд	Пищевые вещества (г)				Энергетическая		Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	г	ккал	г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед																	
99	Суп из овощей	250	1,6	5,0	10,8		100		0,09	12,75			2,91	51,9	225,9	33	0,99
403	Оладьи с яблоками	150	11	12	60		401			1							
	Молоко стуженное	20	1	2	11		64										
209	Яйца вареные	40	5	5			63		0,03		100			22	76,8	4,8	1
73	Икра кабачковая	30	1	2	3		28			10							
	Хлеб пшеничный	60	5		30		141		0,10				1,3	23	87	33	1,1
344	Компот из яблок	200			28		109		0,01	0,90				14,1	4,4	5,1	0,95
Итого за Обед			25	26	143		906		0,23	24,65	100,00	4,21	111,00	394,10	75,90	4,04	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Лыготники 1 кл День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все) Лыготники 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														
108	Суп картоф с клецками	250	3	3	24	140	0,05	1			0,39	41,4	243	18,9
294	Котлеты из птицы с	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	80	1,6	4	8	72	0,02	37			2,94	49,7	165	45,9
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,71	24,2	117	0,10				1,3	23	87	33
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,56	14	63	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			31,3	35	161	1084	0,35	41,73	37,10	5,65	189,62	1075,42	140,34	7,87

Школа №13

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Лыготники кл

День: понедельник

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Лыготники 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	5	5	19	151	0,18	7			2,94	49,7	165	45,9	2,19
246	Гуляш из отварн говяд	100	16	10	5	178		5							
309	Макаронные изделия	200	7	6	48	277	0,05	0,14			16,18	42,40	14,45	0,86	
	Огурец	50	1		1	10		4							
388	Напиток из плодов	200	1		30	133	0,01	100				7,73	2,13	2,67	0,53
338	Плоды свежие (яблоки)	200	1	1	20	94		20							
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,71	24,2	117	0,10				1,3	23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,56	14	63	0,07				0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого за Обед			36	23	161	1023	0,4	136,13	0,00	4,78	110,41	360,13	111,02	6,54	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Льготники

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)			Энерге- тическая	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед															
82	Борщ с капустой и	250	1,6	5	13	109	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	50	4,0	0,71	24,2	117	0,10			1,3	23	87	33	1,1	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,56	14	63	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот из яблок и слив	200			28	109	0,01	0,90			14,1	4,4	5,1		
Итого за Обед			24,3	22	123	793	0,41	54,68	58,60	4,72	167,94	477,70	156,60		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Льготники

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	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
101	Суп картофельный с	250	3	3	20	123	0,62	42				59,1	267	31,8
243	Сосиски, сардельки	100	11	24		261	0,08		20		0,4	15,65	100	21,6
171	Каша пшеничная	200	10	10	63	385	0,08					15,6	100	21,6
45	Салат из белокачанной	100	2	5	10	90	0,02	37			2,94	49,7	165	45,9
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,71	24,2	117	0,10				1,3	23	87	33
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,56	14	63	0,07				0,54	13,8	63,6	15
344	Компот	200			28	109	0,01	0,90				14,1	4,4	5,1
Итого за Обед			32	43	159	1148	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: Льготники

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	г	к	Дж	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед																	
88	Щи из свежей капусты с	250	2	5	9	94			0,09	22		2,85	40,7	56,9	26,64	0,99	
290	Птица или кролик,	100	14	17	3	231											
171	Каша рассыпчатая	200	7	10	69	396			0,03		36	0,8	3,48	82	25,3	0,7	
	Огурец	50	1		1	6				4							
388	Напиток из плодов	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	50	4,0	0,71	24,2	117			0,10			1,3	23	87	33	1,1	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,56	14	63			0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	
338	Плоды или ягоды свежие	200	1	1	20	94			0,04	10		0,01	8	28	42	0,6	
Итого за Обед			38	45	231	1508			0,37	136,38	45,50	5,50	224,71	437,43	162,61	6,42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Льготники !

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	2	5	16	128	0,18	20			2,92	19,8	41,94	33,6	1,24
234	Котлеты рыбные	80	8	4	5	94									
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	201	0,02	34				4,13	55,5	18	0,37
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,71	24,2	117	0,10				1,3	23	87	33	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,56	14	63	0,07				0,54	13,8	63,6	15	1,86
352	Кисель из яблок	200			29	116		3							
338	Фрукты свежие	200	1	1	20	94	0,04	10			0,01	8	28	42	0,6
Итого за Обед			21	18	137	813	0,41	67,00	0,00	4,77	68,73	276,04	141,60	5,17	

Итого за период		315	325	1546	10777	5	722	381	48	1509	5440	1475	70
Среднее значение за период		31,7	33	155,0	1080,0	0,5	72,2	38,1	4,8	150,9	544	147,5	7