

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)

(завтрак и обед)

5-11 КЛАССОВ

Примерное меню

Рацион:

День: понедельник

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория

Льготники 5-11 кл

5-11 кл

Прием пищи			Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак																
210	Омлет натуральный			100	10	17	2	203	0,06		200,00		44,00	153,60	9,60	
309	Макароны отварные			200	7	6	48	277	0,05	0,14			16,18	42,40	14,45	
73	Икра кабачковая			80	1	6	6	78								
382	Какао с молоком			200	4	4	26	149	0,03	0,38	9,50		128,00	117,90	18,00	
	Хлеб пшеничный			40	3		20	94	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	
14	Масло (порциями)			10		7		66			40,00	0,10	2,40	3,00		
15	Сыр (порциями)			30	8	8		102	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	
Итого за Завтрак					33	48	102	969	0,18	0,73	327,50	0,64	461,48	493,00	62,45	
Обед																
102	Суп гороховый			300	7	7	24	184	0,18	14			2,94	49,77	165,3	45,9
243	Сосиски отварные			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	Капуста с р/м			100	2	5	10	90	0,02	37		2,94	49,7	165	45,9	
	Хлеб пшеничный			100	8	1	49	235	0,10			1,3	23	87	33	
	Хлеб ржаной			35	2	0,66	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	
338	Фрукты свежие			75	1		6	30	0,04	10		0,4	8	28	42	
Итого за Обед					41	48	196	1368	0,58	61,90	20,00	8,52	189,62	713,30	230,10	
Итого за день					74	96	298	2337	0,76	62,63	347,50	9,16	651,10	1206,30	292,55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11 кл

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория: 5-11 кл

Неделя: 1														
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные веществ		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
181	Каша манная молочн		300	9	15	46	364	0,07	0,98	54,8	2	150	235	71,3
15	Сыр (порциями)		30	8	8		102	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50
14	Масло (порциями)		10		7		66			40,00	0,10	2,40	3,00	
	Хлеб пшеничный		40	3		20	94	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90
376	Чай с сахаром		200			15	57		0,03			11,1	2,8	1,4
338	Фрукты свежие		100			10	47	0,04	10		0,01	8	28	42
Итого за Завтрак				20	30	91	730	0,15	11,22	172,80	2,65	442,40	444,90	135,10
Обед														
84	Борщ с фас и карт		300	5	16	21	160	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 консерв		80	1		1	10		4,0					
	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
	Компот из яблок		200			28	109	0,01	0,9			14,1	4,4	5,1
344	Печенье		50	7	8	72	383					5	2,4	1,2
Итого за Обед				45	53	212	1415	0,42	18	90	3	152	326	124
Итого за день				65	83	303	2145	0,57	28,95	262,40	5,62	594,70	770,70	259,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион:

5-11 кл

День: среда

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория

Льготники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg		
Завтрак															
290	Птица тушеная/соус	150	22	27	5		0,08	0,7	60,2				60	134	28
171	Каша пшеничная	200	10	10	63		0,08						15,6	100	21,6
45	Капуста с р/м	100	2	5	10		0,02	37			2,94	49,7	165	45,9	
376	чай с сахаром	200			15				0,03				11,1	2,8	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3		20		0,03				0,39	6,90	26,10	9,90	
			37	42	113		0,21	37,73	60,20	3,33	143,30	427,90	106,80		
Обед															
103	Суп карт с макарон	300	3	4	25		0,05	1			0,39	41,4	243	18,9	
266	Бифштекс рубленый	100	26	18	10,6		0,04	0,4	10,1			13,9	92,1	18,2	
171	Каша гречневая	200	12	12	58		0,12					8,45	108	72	
388	Напиток шиповника	200	1		30		0,01	100				7,73	2,13	2,67	
	Хлеб ржаной	60	4	1	27		0,07				0,54	13,8	63,6	15	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49		0,10				1,3	23	87	33	
338	Фрукты свежие	200	1	1	20		0,04	10			0,01	8	28	42	
Итого за Обед			55	37	220		0,43	111,54	10,10	2,24	116,28	623,83	201,77		
Итого за день			92	79	333		0,64	149,27	70,30	5,57	259,58	1051,73	308,57		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион:

5-11 кл

День: четверг

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория

Льготники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая		Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	г	к	Дж	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак																
234	Котлеты рыбные	120	13	6	8		141		0,10	0,52	58,6		42,9	162	35,7	
312	Пюре картофельное	200	4	7	29		201		0,02	34			4,13	55,5	18	
	Огурец консерв	80	1		1		10			4						
	Хлеб пшеничный	40	3		20		94		0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	
376	Чай с сахаром	200			15		57			0,03			11,1	2,8	1,4	
	Вафли	50	1	9	25		90									
			22	22	98		593		0,15	38,55	58,60	0,39	65,03	246,40	65,00	
Обед																
99	Суп из овощей	300	2	6	13		121		0,09	12,75			51,9	225,9	33	
246	Гуляш из отвар говяд	100	17	10	5		178		0,05	1	32,8		43,3	171	22,4	
171	Каша рисовая	200	7	10	69		396		0,02				4,13	55,5	18	
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	
73	Икра кабачковая	30	1	2	3		28			10						
	Хлеб пшеничный	60	5		30		141		0,10			1,3	23	87	33	
14	Масло (порциями)	10		7			66				40,00	0,10	2,40	3,00		
344	Компот из яблок	200			28		109		0,01	0,90			14,1	4,4	5,1	
Итого за Обед			49	54	219		1567		0,30	25,39	172,80	4,39	160,83	623,60	116,30	
Итого за день			71	76	317		2160		0,45	63,94	231,40	4,78	225,86	870,00	181,30	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион:

5-11 кл

День: пятница

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория

Льготники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак															
243	Сосиски отварные	100	11	24			261	0,08		20		0,4	15,65	100	21,6
171	Каша гречневая	200	12	12	58		392	0,12					8,45	108	72
67	Овощи отварные	150	2	15	11		192		14						
376	Чай с сахаром	200			15		57		0,03				11,1	2,8	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	0,03				0,39	6,90	26,10	9,90
Итого за Завтрак			28	51	104		996	0,23	14,03	20,00	0,79	42,10	236,90	104,90	
Обед															
108	Суп картоф с клецк	300	4	4	29		168	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	Макароны отварные	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
	Зефир	50			40		161						16	8	4,08
352	Кисель из яблок	200			29		116		3			0,18	8,2	6,42	0,96
Итого за Обед			34	36	216		1326	0,35	41,73	37,10	5,65	205,62	1083,42	144,42	
Итого за день			62	87	320		2322	0,58	55,76	57,10	6,44	247,72	1320,32	249,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11 кл

День: понедельник

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Льготники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак														
209	Яйца вареные	80	10	9	1	126	0,06		200			44	153,6	9,6
182	Каша рисов молочн	300	7	13	58	387	0,07	0,98	54,8	2		150	235	71,3
14	Масло (порциями)	10		7		66			40,00	0,10		2,40	3,00	
15	Сыр (порциями)	30	8	8		102	0,01	0,21	78,00	0,15		264,00	150,00	10,50
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,03			0,39		6,90	26,10	9,90
376	Чай с сахаром	200			15	57		0,03				11,1	2,8	1,4
			28	37	94	832	0,17	1,22	372,80	2,64		478,40	570,50	102,70
Обед														
102	Суп с фасолью	300	7	7	23	182	0,18	7		2,94		49,7	165	45,9
246	Гуляш из говядины	125	21	13	6	223		5						
309	Макароны отварные	200	7	6	48	277	0,05	0,14				16,18	42,40	14,45
	Огурец консерв	80	1		1	10		4						
388	Напиток шиповника	200	1		30	133	0,01	100				7,73	2,13	2,67
338	Фрукты свежие	200	1	1	20	94		20						
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	0,10			1,3		23	87	33
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,1			0,54		13,8	63,6	15
Итого за Обед			48	28	193	1228	0,4	136,13	0,00	4,78		110,41	360,13	111,02
Итого за день			76	65	287	2060	0,6	137,35	372,80	7,42		588,81	930,63	213,72

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Школа №13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11 кл

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Льготники 5-11 кл

Неделя: 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины				Минеральные веществ			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак															
222	Пудинг из творога	200	27	21	45	45	475	0,11	0,83	113,7			342	376	46,4
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	17	96								
382	Какао с молоком	200	4	4	26	26	149	0,03	0,38	9,50		128,00	117,90	18,00	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	20	94	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	
14	Масло (порциями)	10		7		7	66			40,00	0,10	2,40	3,00		
15	Сыр (порциями)	20	5	5			68	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	
338	Фрукты свежие	200	1	1	20	20	94	0,04	10		0,01	8	28	42	
Итого за Завтрак			42	41	128	128	1042	0,22	11,42	241,20	0,65	751,30	701,00	126,80	
Обед															
82	Борщ с картоф	300	2	6	16	16	131	0,06	12,36		2,88	41,34	63,60	31,40	
234	Котлеты рыбные	100	11	5	7	7	117	0,10	0,52	58,6		42,94	162	35,7	
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	29	201	0,02	34			4,13	55,5	18	
53	Свекла с зел/гор	100	2	4	8	8	77	0,05	6,90			28,63	41,6	18,4	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	49	235	0,10			1,3	23	87	33	
	Хлеб ржаной	35	2		16	16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	
406	Пирожки с картоф	100	7	4	41	41	229		9						
344	Компот из яблок	200			28	28	109	0,01	0,90			14,1	4,4	5,1	
Итого за Обед			36	27	194	194	1173	0,41	63,68	58,60	4,72	167,94	477,70	156,60	
Итого за день			78	68	322	322	2215	0,63	75,10	299,80	5,37	919,24	1178,70	283,40	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11 кл

День: среда

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Льготники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак														
294	Котлеты из птицы	100	16	24	17	352								
203	Макароны отварные	200	7	8	41	261	0,05	0,14			16,18	42,40	14,45	
	Огурец консерв	80	1		1	10		4						
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,03				6,90	26,10	9,90	
376	Чай с сахаром	200			15	57		0,03			11,1	2,8	1,4	
Итого за Завтрак			27	32	94	774	0,08	4,17	0,00	0,39	34,18	71,30	25,75	
Обед														
101	Суп картоф с крупой	300	4	4	24	148	0,62	42			59,1	267	31,8	
243	Сосиски отварные	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	Капуста с р/м	100	2	5	10	90	0,02	37		2,94	49,7	165	45,9	
	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	
344	Компот из яблок	200			28	109	0,01	0,90			14,1	4,4	5,1	
	Зефир	50			40	161								
Итого за Обед			37	44	230	1463	0,98	79,90	20,00	5,18	190,95	787,00	174,00	
Итого за день			64	76	324	2237	1,06	84,07	20,00	5,57	225,13	858,30	199,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11 кл

День: четверг

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория

Льготники 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины				Минеральные веще-			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак														
229	Рыба, тушен с овощ	180	21	24	11	342	0,05	4	5,8			39,07	162,19	48,5
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	201	0,02	34				4,13	55,5	18
51	Свекла с курагой	100	2	6	18	134	0,05	6				28,33	41,46	18,4
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,03				0,39	6,90	26,10	9,90
389	Сок фруктов	200	1		20	85	0	4			0,2	14	14	8
Итого за Завтрак			31	37	98	856	0,17	47,73	5,80	0,59	92,43	299,25	102,80	
Обед														
88	Щи из свежей капусты	300	2	6	11	113	0,09	22			2,85	40,7	56,9	26,64
290	Птица тушен/ соус	125	18	22	4	289								
171	Каша рисовая	200	7	10	69	396	0,03		36		0,8	3,48	82	25,3
	Огурец консерв	80	1		1	10		4						
388	Напиток шиповника	200	1		30	133	0,01	100				7,73	2,13	2,67
426	Пирожок с пов	100	7	11	61	374	0,03	0,38	9,5			128	117,8	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
338	Фрукты свежие	200	1	1	20	94	0,04	10			0,01	8	28	42
Итого за Обед			47	51	261	1718	0,37	136,38	45,50	5,50	224,71	437,43	162,61	
Итого за день			78	88	359	2574	0,54	184,11	51,30	6,09	317,14	736,68	265,41	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: {

зл 5-11 кл

День: пятница

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория

Льготники 5-11 кл

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины				Минеральные веще-			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак														
243	Сосиски отварные	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	Овощи отварные	100	2	5	10	90	0,02	37		2,94	49,7	165	45,9	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	
376	Чай с сахаром	200			15	57		0,03			11,1	2,8	1,4	
			26	39	108	887	0,21	37,03	20,00	3,73	98,95	393,90	100,40	
Обед														
96	Рассольник	300	3	6	20	154	0,18	20		2,92	19,8	41,94	33,6	
234	Котлеты рыбные	120	13	6	8	141								
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	201	0,02	34			4,13	55,5	18	
199	Пюре из бобов с масл	100	9	4	21	162								
218	Вареники ленивые	120	16	9	26	246								
	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	
	Печенье	50	7	8	72	383								
Итого за Обед			63	42	290	1806	0,41	67,00	0,00	4,77	68,73	276,04	141,60	
Итого за день			89	81	398	2693	0,62	104,03	20,00	8,50	167,68	669,94	242,00	
Итого за период			749	798	3261	23061	6,43	945,21	1732,60	64,52	4196,96	9593,30	2495,47	
Среднее значение за период			76,0	80	330,0	2343,4	0,6	94,5	173,2	6,45	419,6	959,3		