

Согласованно
ИО Начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в г. Дербенте
Аджиев Р.Ш.

«27» августа 2020г.



Утверждаю
Директор МАУ «Дербентгорснаб»

Фарухова О.Ч.

«27» августа 2020г.



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых горячих школьных завтраков для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих общеобразовательные учреждения г. Дербент (осенне – зимний период)

*Меню разработано со сборников рецептур:
(М.П.Могильный, В.Т. Лапина, А.И.Здобнов,
В.А.Цыганенко, М.И Пересичный, А.В.Румянцева)*

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтраки школа

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,06	5,81	26,4	175,4	0,08		67,5	2,4	100,11	96,58	18,95	0,8
42	Сосиски отварные	50	5,41	10,5	0,42	117,5	0,02			0,26	13	72,28	7,8	0,94
188	Какао на мол.э	200	3,82	2,68	25	122	0,03	0,38		0,01	125,57	113,22	29,92	0,97
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за завтрак			18,4	20	86,1	579,4	0,23	20,38	68,1	3,4	276,78	323,58	78,87	7,44
Итого за день			18,4	20	86,1	579,4	0,23	20,38	68,1	3,4	276,78	323,58	78,87	7,44

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки школа

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,4	19	16	12	2,3
46	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	9,06	12,3	35,4	289,7	0,09	0,11	79	7,68	147,58	122,25	13,47	1
50	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
51	Бутерброд с повидлом	50	4,38	2,32	21,9	126,9	0,04	0,06		0,37	10,8	39,3	8,2	0,65
Итого за завтрак			18,9	19,6	82,9	584,5	0,18	5,17	179	8,69	199,83	254,35	38,47	5
Итого за день			18,9	19,6	82,9	584,5	0,18	5,17	179	8,69	199,83	254,35	38,47	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки школа

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			85	0,2	4,8	3,02	0,05	0,04
31	Рис отварной	150	2,25	3	23,6	138			30	0,08	7,32	3,38	0,33	0,06
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
32	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100	13,3	6,9	5,3	99,7	0,1	6	8	0,26	19,16	177,65	88,62	1,73
	Чай с молоком	200	1,5	1,7	21,2	95	0,02	0,65			63,51	47,54	7,53	0,1
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	13,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак			20,2	19,9	84,5	563,3	0,22	26,65	123,6	1,27	132,79	273,09	118,73	6,66
Итого за день			20,2	19,9	84,5	563,3	0,22	26,65	123,6	1,27	132,79	273,09	118,73	6,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки школа

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Курица отварная	80	7,42	6,96	0,05	141,6	0,07	1,94	75,6	0,54	20,22	178,8	19,62	1,75
64	Гречка отварная рассыпчатая	180	5,77	9,53	39,5	198,6	0,3		85	0,75	22,28	209,39	138,27	4,69
100	Запеканка из творога	100	5	3,2	14,2	145	0,08	0,58	91,5	0,43	185,45	257,55	28,4	0,81
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак			20,5	19,9	83,5	613,8	0,49	2,52	252,1	2,05	234,4	665,24	190,49	7,63
Итого за день			20,5	19,9	83,5	613,8	0,49	2,52	252,1	2,05	234,4	665,24	190,49	7,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки школа

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Омлет натуральный	150	8,4	12,1	1,85	182	0,02	0,52	33	0,06	57,66	42,84	6,28	0,16
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
50	Бутерброд с сыром	35	5	4,59	9,84	101,6	0,03	0,11	39	0,3	136	88	8,05	0,37
85	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,8	3,4	33,4	159	0,15	0,38	20	0,14	129,76	158,42	37,82	0,9
Итого за Завтрак			19	20,9	77,7	594,7	0,26	1,01	92,6	0,9	355,87	311,26	70,15	5,88
Итого за день			19	20,9	79,7	594,7	0,26	1,01	92,6	0,9	355,87	311,26	70,15	5,88

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки школа

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Котлеты куриные из фарша	60	2,26	8,12	8,57	118,4	0,03		9,38	3,55	9,27	20,85	4,45	0,39
22	Вермишель со сливочным маслом	150	7,46	5,63	21,2	160,7	0,1		49,17	8,83	18,22	53,58	9,7	1
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
4	Какао с молоком	200	5,61	5,72		167,4	0,07	2,08	32	0,01	197,57	170,2	39,4	1,09
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак			18,4	20,5	64,1	611	0,3	22,08	91,15	13,12	263,06	286,13	75,75	7,21
Итого за день			18,4	20,5	64,1	611	0,3	22,08	91,15	13,12	263,06	286,13	75,75	7,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки школа

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
297	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" молочная	200	6,58	5,56	40,2	237,1	0,16	0,38	20	0,53	140,94	187,67	51,84	1,2
44	Бутерброд с вареной колбасой	50	4,7	2,94	14,8	104,5	0,05			0,39	13,6	57,1	10,8	0,77
50	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	2,2	76,8	4,8	1
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
41	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			85	0,2	4,8	3,02	0,05	0,04
Итого за Завтрак			18,7	20,6	85,1	599,1	0,28	0,38	205	1,69	187,79	344,09	71,69	3,39
Итого за день			18,7	20,6	85,1	599,1	0,28	0,38	205	1,69	187,79	344,09	71,69	3,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки школа

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Запеканка из творога	100	5	3,2	14,2	145	0,08	0,58	91,5	0,43	185,45	257,55	28,4	0,81
58,01	Каша манная	200	9,95	7,5	23,8	178,1	0,05	0,38	42,5	0,4	130,54	106,28	16,77	0,33
5	кисель	235	0,05		14,7	59,4		0,55		0,03	12,05	2,25	2,75	0,06
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
41	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			85	0,2	4,8	3,02	0,05	0,04
Итого за Завтрак			18,2	19	87,2	613,1	0,23	21,51	219,6	1,79	370,84	410,6	70,17	5,97
Итого за день			18,2	19	87,2	613,1	0,23	21,51	219,6	1,79	370,84	410,6	70,17	5,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки школа

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10		0,8	38	32	24	4,6
42	Сосиски отварные	50	5,41	10,5	3,52	117,5	0,02			0,26	13	72,28	7,8	0,94
19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,06	2,81	26,4	175,4	0,08		67,5	2,4	100,11	96,58	18,95	0,8
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
50	Бутерброд с сыром	50	7,14	6,36	14,1	145,1	0,04	0,16	55,71	0,43	194,29	125,71	11,5	0,53
Итого за завтрак			19,4	20,4	79,5	590,4	0,18	10,16	123,21	3,89	345,85	326,57	62,25	6,92
Итого за день			19,4	20,4	79,5	590,4	0,18	10,16	123,21	3,89	345,85	326,57	62,25	6,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки школа

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101	Каша рисовая молочная	200	6,89	3,7	23,5	143,4	0,02	0,38	42,5	0,1	122,95	88,53	12,95	0,11
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
41	Омлет натуральный	150	8,4	15,1	1,85	182	0,02	0,52	33	0,06	57,66	42,84	6,28	0,16
51	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	27,9	126,9	0,04	0,06		0,37	10,8	39,3	8,2	0,65
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
Итого за Завтрак			18,5	19,9	87,9	604,4	0,14	20,96	76,1	0,93	223,86	192,67	45,43	5,37
Итого за день			18,5	19,9	87,9	604,4	0,14	20,96	76,1	0,93	223,86	192,67	45,43	5,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Завтраки школа

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Пюре картофельное	150	3,05	5,32	11,6	119,9	0,16	25,7	67,13	0,28	37,11	90,28	31,63	1,22
26	Курица отварная	80	7,42	6,96	0,05	141,6	0,07	1,94	75,6	0,54	20,22	178,8	19,62	1,75
4	Какао с молоком	200	2,61	5,72	22,9	167,4	0,07	2,08	32	0,01	197,57	170,2	39,4	1,09
60	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
64	Гришки	40	2,36	1,88	23	46,4	0,03			0,96	4,4	20	3,6	0,32
Итого за Завтрак			20	20,4	87,1	616,3	0,4	29,72	174,73	2,45	271,3	498,28	102,65	5,04
Итого за день			20	20,4	87,1	616,3	0,4	29,72	174,73	2,45	271,3	498,28	102,65	5,04

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Завтраки школа

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
85	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,8	4,4	19,4	159	0,15	0,38	20	0,14	129,76	158,42	37,82	0,9
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
5	Бутерброд с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0,02		85	0,42	8,8	16,02	2,85	0,26
65	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2
42	Сыр порциями	20	4,74	6,08		75	0,01	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14
Итого за Завтрак			18,1	18,9	86,3	597,2	0,26	20,52	147	1,44	355,01	350,44	135,67	2,55
Итого за день			18,1	18,9	86,3	597,2	0,26	20,52	147	1,44	355,01	350,44	135,67	2,55

Итого за период	228	240	994	7166,9	3,17	201,06	752,14	41,62	217,34	4236,3	060,31	69,06
Среднее значение за период	19	20	82,8	597,24167	0,2	14,4	125,2	3	229,8	302,6	75,7	4,9