

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»

 Ю.Д. Никонов

« 18 »  2024г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

 О. А. Кузнецова

« 18 »  2024г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 КЛАССОВ
(гипоаллергенная диета 7 класс, исключить из питания: рыбу, яйцо, молоко, орехи, морковь)
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (рыба, яйца, молоко, орехи, морковь)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк №30	Макароны отварные с сыром	200	42,00	9,89	12,22	42,68	321	0,07	0,12	0,15	0,056	0,000	277,7	101,5	11,58	1,50	97,7	0,003	0,009	0,020
тк №127	Чай с сахаром	210	5,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000
тк №166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	3,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр №2	Сок с трубочкой (1 шт)	200	39,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		640	89,00	12,99	12,76	85,41	515	0,15	0,18	4,15	0,206	0,000	301,81	173,7	37,6	5,69	413,2	0,003	0,009	0,02

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (рыба, яйца, молоко, орехи, морковь)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк №164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
тк №179	Каша овсянная с изюмом и растительным маслом (без молока)	210	37,00	3,74	6,10	25,58	172,00	0,14	0,04	0,12	0,000	0,00	19,22	107,00	42,00	1,21	139,5	0,000	0,010	0,03
тк №127	Чай с сахаром	210	5,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000
тк №166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	60	6,00	6,42	2,70	28,52	164	0,24	0,16	0,12	0,000	0,000	75,0	77,4	24,60	2,16	84,3	0,009	0,009	0,000
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		500	74,00	15,62	14,12	64,23	448	0,39	0,27	0,38	0,093	1,900	270,5	234,4	74,5	3,60	236,0	0,009	0,021	0,030

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (рыба, яйца, молоко, орехи, морковь)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк №57	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) без молока	205	29,00	5,04	7,31	27,51	196	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	20,00	102,00	36,00	0,80	68	0,000	0	0,000
тк №127	Чай с сахаром	210	5,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000
тк №166	Хлеб пшеничный / масло сливочное	30\10	9,00	3,31	8,55	14,36	148	0,16	0,11	0,08	0,040	0,000	52,0	54,6	16,40	1,44	59,4	0,000	0,010	0,000
инстр №1	Фрукт свежий	150	40,00	2,25	0,75	31,50	144	0,07	0,09	17,00	0,000	0,000	13,6	47,6	2,40	0,02	16,1	0,000	0,000	0,800
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		605	83,00	10,80	16,61	83,50	530	0,27	0,23	17,08	0,040	0,000	85,9	204,2	55,67	2,29	145,8	0,000	0,010	0,800

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (рыба, яйца, молоко, орехи, морковь)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк №167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	10,00	1,55	0,1	3,25	20	0,05	0,03	5,00	0,000	0,000	10,0	31,0	10,50	0,016	1,6	0,000	0,000	0,025
тк №96	Сосиска отварная (1 шт)	60	41,00	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,00	0,010	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	56,00	0,008	0,013	0,024
тк №182	Картофель отварной с растительным маслом	200	12,00	3,94	5,82	31,60	194	0,20	0,12	29,00	0,000	0,000	24,0	108,0	44,00	1,60	998,0	0,000	0,000	0,000
тк №180	Кофейный напиток без молока	200	12,00	0,49	0,13	12,87	55	0,01	0,06	1,90	0,006	0,000	59,3	52,3	20,31	0,26	60,8	0,030	0,000	0,080
тк №166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	60	6,00	6,42	2,70	28,52	164	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		570	81,00	17,50	13,35	76,54	496	0,41	0,47	35,96	0,016	0,000	152,8	307,0	92,11	3,96	1158,8	0,038	0,022	0,129

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (рыба, яйца, молоко, орехи, морковь)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
ткк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	56,00	5,07	7,19	7,32	114	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220	
ткк№157	Каша пшеничная вязкая	180	21,00	5,00	14,44	28,46	264	0,14	0,02	0,00	0,000	0,00	25,20	101,00	37,80	1,26	91,80	0,000	0,000	0,000	
ткк№127	Чай с сахаром	210	5,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000	
ткк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	6,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	560	88,00	14,07	22,31	70,71	540	0,24	0,13	1,57	0,160	0,060	47,4	252,0	72,27	3,85	289,4	0,003	0,001	0,220	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (рыба, яйца, молоко, орехи, морковь)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
ткк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	52,00	6,54	12,06	3,60	149	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000	
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,00	8,40	10,80	41,25	280	0,36	0,14	0,00	0,200	0,072	151,3	155,7	24,83	0,28	31,4	0,018	0,004	0,650	
ткк№127	Чай с сахаром	210	5,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000	
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	550	75,00	18,35	24,21	69,24	553	0,58	0,31	0,06	0,200	0,072	206,6	262,4	48,00	2,29	186,1	0,018	0,013	0,650	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (рыба, яйца, молоко, орехи, морковь)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
ткк№188	Плов из риса с курагой	200	32,00	4,40	13,60	67,40	410	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	20,00	102,00	36,00	0,80	68	0,000	0,000	0,00	
ткк№127	Чай с сахаром	210	5,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000	
ткк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	6,00	1,90	0,34	24,80	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000	
инстр№1	Фрукт свежий	150	40,00	2,25	0,75	31,50	144	0,07	0,09	17,00	0,000	0,000	13,6	47,6	2,40	0,02	16,1	0,000	0,000	0,800	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	620	83,00	8,75	14,69	133,83	656	0,17	0,15	17,00	0,150	0,000	43,8	207,8	56,37	2,21	159,6	0,000	0,000	0,800	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (рыба, яйца, молоко, орехи, морковь)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
ткк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	56,00	5,07	7,19	7,32	114	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220	
ткк№22	Макаронные изделия отварные	180	12,00	6,30	7,38	42,30	265	0,04	0,04	0,00	0,018	0,072	11,3	0,9	7,53	0,00	17,3	0,002	0,000	0,140	
ткк№37	Витаминизированный напиток	200	10,00	0,00	0,00	20,00	80	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000	
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	520	81,00	14,58	15,92	83,88	541	0,22	0,21	5,63	0,028	0,132	74,8	140,3	50,33	2,28	237,6	0,005	0,010	0,360	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (рыба, яйца, молоко, орехи, морковь)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
ткк№190	Каша пшеничная с сухофруктами (изюм, курага) с растительным маслом	200	25,00	4,80	5,80	45,40	242	0,12	0,02	0,20	0,040	0,01	22,60	94,40	44,60	1,40	203,6	0,002	0,000	0,009	
ткк№47/1	Какао без молока с сахаром	200	15,00	1,00	0,60	20,36	91	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	130,5	71,2	24,00	0,96	86,8	0,003	0,001	0,019	
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000	
инстр№1	Фрукт свежий	150	40,00	1,35	0,30	14,25	65	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	580	83,00	10,36	8,05	94,27	480	0,32	0,23	90,91	0,050	0,006	241,6	238,8	101,40	3,89	338,2	0,005	0,010	0,028	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (рыба, яйца, молоко, орехи, морковь)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
ткк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	68,00	13,58	9,19	15,06	205	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100	
ткк№182	Картофель отварной с растительным маслом	200	12,00	3,94	5,82	31,60	194	0,20	0,12	29,00	0,000	0,000	24,0	108,0	44,00	1,60	998,0	0,000	0,000	0,000	
ткк№127	Чай с сахаром	210	5,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000	
ткк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	570	93,00	21,52	15,69	81,59	561	0,33	0,29	29,00	0,150	0,000	62,8	256,2	101,42	4,00	1149,3	0,002	0,000	0,100	

	Итого за 2 недели (10 дней)		830,00	144,54	157,71	843,20	5320	3,08	2,47	201,74	1,093	2,170	1487,8	2276,8	689,6	34,06	4313,8	0,08	0,096	3,137
	Средние показатели в день		83,00	14,45	15,77	84,32	532,01	0,31	0,25	20,17	0,11	0,22	148,78	227,68	68,96	3,41	431,38	0,01	0,01	0,31
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН		80	86	110	98	110	77	144	61	11	62	95	115	95	180	41	96	39

* Примерное циклическое меню рассчитано на один прием пищи (завтрак), норматив потребления пищевых веществ и энергии 25%

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, говядина, мясо курицы, консервы овощные, витаминизированные напитки, фрукты свежие.

* Использованная литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР 2.4.0260-21

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

Циклическое двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся,

при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены

пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)