

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»



Ю

Ю.Д. Никонов

« 28 » 02 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»



Кузнецова

О. А. Кузнецова

« 28 » 02 2024г

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

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 КЛАССОВ
(гипоаллергенная диета 9 класс, исключить из питания: морепродукты, курицу, яйцо, цитрусовые)
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (морепродукты, курица, яйца, цитрусовые)

№ 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	Р	Mg	Fe	К	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	
тк №94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	30,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	590	80,00	16,39	17,36	71,21	512	0,18	0,42	1,25	0,236	0,080	467,81	302,2	50,6	3,04	392,2	0,017	0,012	0,05	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (морепродукты, курица, яйца, цитрусовые)

№ 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	Р	Mg	Fe	К	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 №58	Каша молочная "Геркулес" с маслом	205	30,00	6,53	8,69	31,29	229	0,12	0,01	0,40	0,125	0,070	32,7	93,0	39,45	1,01	75,7	0,002	0,000	0,100	
тк №100	Чай с сахаром и молоком	210	11,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	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)	495	73,00	19,81	18,36	72,29	534	0,38	0,30	0,92	0,234	1,970	335,9	239,9	77,1	3,44	192,4	0,011	0,012	0,100	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (морепродукты, курица, яйца, цитрусовые)

№ 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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
тк №57	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	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 (кроме цитрусовых)	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 (морепродукты, курица, яйца, цитрусовые)

№ 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	Р	Mg	Fe	К	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 №43/1	Кофейный напиток с молоком	200	12,00	1,47	1,57	13,33	73	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	18,48	14,79	77,00	514	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 (морепродукты, курица, яйца, цитрусовые)

№ 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№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				
тк№15	Картофельное пюре	180	18,00	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480				
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"	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	85,00	12,85	15,97	68,53	472	0,11	0,26	17,11	0,196	0,870	70,7	217,5	49,58	4,02	319,4	0,012	0,002	0,700				

День: *понедельник*
 Неделя: *вторая*
 Сезон: *весенне-летний*

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (морепродукты, курица, яйца, цитрусовые)

№ 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№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				
тк№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				
тк№100	Чай с сахаром и молоком	210	11,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000				
тк№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	81,00	19,75	25,86	71,59	582	0,59	0,37	0,32	0,216	0,072	258,5	282,0	53,22	2,33	206,2	0,018	0,014	0,650				

День: *вторник*
 Неделя: *вторая*
 Сезон: *весенне-летний*

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (морепродукты, курица, яйца, цитрусовые)

№ 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№62	Каша молочная рисовая с маслом	205	35,00	4,94	7,13	31,96	212	0,12	0,16	0,55	0,040	0,000	124,0	176,0	45,00	0,75	89,0	0,025	0,006	0,040				
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№25	Ватрушка с творогом	75	28,00	8,34	7,37	25,62	202	0,04	0,28	0,15	0,000	0,000	131,3	122,4	28,68	1,56	137,6	0,001	0,001	0,020				
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,00	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				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	550	71,00	15,38	14,84	92,51	516	0,22	0,48	0,70	0,190	0,000	265,5	356,6	91,65	3,70	302,1	0,026	0,007	0,060				

День: *среда*
 Неделя: *вторая*
 Сезон: *весенне-летний*

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (морепродукты, курица, яйца, цитрусовые)

№ 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№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				
тк№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				
тк№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				
тк№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 (морепродукты, курица, яйца, цитрусовые)

№ 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																			
тк№61	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	205	29,00	7,33	8,12	35,70	245	0,16	0,02	0,00	0,000	0,000	28,0	112,0	42,00	1,40	102,0	0,000	0,002	0,000
тк№98/1	Какао с молоком	200	15,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019
тк№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 (кроме цитрусовых)	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)	585	87,00	14,86	12,86	78,95	491	0,36	0,23	90,71	0,010	0,000	181,9	256,4	98,80	3,89	216,6	0,003	0,011	0,019

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (морепродукты, курица, яйца, цитрусовые)

№ 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																			
тк№5	Биточки из говядины	100	77,00	12,72	11,52	12,80	209	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
тк№15	Картофельное пюре	180	18,00	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480
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"	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)	550	108,00	20,50	20,30	74,01	567	0,14	0,32	15,54	0,186	0,810	87,3	214,7	72,53	3,83	273,1	0,011	0,001	0,580

	Итого за 2 недели (10 дней)		830,00	163,40	172,87	773,47	5259	2,88	3,29	185,22	1,352	3,934	1981,0	2521,0	691,6	32,78	3444,2	0,14	0,101	3,448
	Средние показатели в день		83,00	16,34	17,29	77,35	525,94	0,29	0,33	18,52	0,14	0,39	198,10	252,10	69,16	3,28	344,42	0,01	0,01	0,34
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН		91	94	101	97	103	103	132	75	20	83	105	115	91	144	71	101	43

* 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, кисломолочные продукты, молоко, 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)

01.03.2024 Исполнитель: Анисимова Н.Г.