

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Роспотребнадзора в г. Нижневартовске,
Нижневартовском районе и г. Мегione

А.И. Борхоноев

« 28 » 2020



Согласовано:

Директор департамента образования и
молодежной политики администрации
города Мегiona

Т.Ю. Метринская

« 15 » 2020



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

* Примерное 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 6 СанПиН 2.4.5.2409-08)

* Для профилактики дефицита микроэлементов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб зерновой (8 злаков).

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

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

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

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг			Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак														
	Кукуруза консервированная(подвергнутая ТО)	30	1,17	0,03	6,50	35,43	0,60	27,60	9,30	0,17	0,02	1,86	0,00	0,02
тк142	Сосиска молочная отварная	50	7,60	12,20	0,24	140,50	18,00	10,00	181,00	1,00	0,10	0,00	0,00	0,20
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2,50	4,80	33,30	191,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50	10,00	5,00	5,00	0,28	5,00	1,00	0,00	0,55
	Хлеб "8 злаков	20	2,18	2,04	8,70	62,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	0,00	0,00	0,55
тк37	Какао с витаминами	200	3,77	2,50	26,00	151,28	221,00	14,00	3,20	1,00	0,30	15,00	130,00	2,50
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	14,70	43,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00	0,20
	Итого:		19,60	22,17	101,64	682,51	276,63	72,60	245,50	5,73	10,51	27,86	130,03	4,82

Действ. в/орайк

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг				Витамины, мг				
		Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	
Завтрак														
Овощи свежие (помидор) порционно	25	0,65	0,03	0,21	3,30	5,50	10,50	3,50	0,15	0,01	2,50	0,00	0,02	
Азу по-тагарски	200	14,80	16,50	17,70	322,00	26,00	42,00	205,00	3,00	0,12	7,00	0,01	4,10	
Напиток "Здоровье"	200	0,40	0,10	18,40	77,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,01	70,00	0,00	0,30	
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	7,25	37,50	11,75	0,95	0,04	0,00	0,00	0,35	
Булочка нежная	60	3,00	1,90	35,00	115,00	27,00	7,00	42,00	0,50	0,07	0,00	0,00	0,40	
Итого:		20,25	18,81	81,56	568,80	75,75	103,0	271,25	5,70	0,25	79,50	0,01	5,17	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг				Витамины, мг				
		Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	
Завтрак														
Овощи консервированные (огурец)	25	0,00	0,00	0,98	4,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	1,50	0,00	0,03	
Котлета рыбная с сыром с маслом	100/5	11,22	11,89	11,58	215,85	211,00	19,20	223,20	1,60	0,14	0,00	0,00	2,88	
Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,59	4,57	33,63	198,15	10,00	26,00	70,00	0,80	0,04	1,00	0,42	2,70	
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	0,00	0,00	0,55	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
Йогурт молочный	100	2,50	2,50	3,80	50,00	120,00	14,00	85,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00	
Итого:		19,59	19,16	77,39	586,50	355,93	71,40	392,40	3,86	5,23	6,50	0,42	6,16	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак														
скуп.т	Овощи свежие (огурец) порционно	30	1,30	0,05	0,45	7,45	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	5,00	0,00	0,05
тпк435	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	11,12	10,20	19,25	145,50	391,00	198,74	22,47	1,29	0,08	2,66	64,50	2,54
тк90	Каша гречневая с луком	150	4,59	6,92	25,88	234,52	23,00	126,0	211,0	3,40	0,20	1,00	0,40	4,90
	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	0,00	0,00	0,55
тпк136	Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	161,00	7,00	145,0	1,00	0,02	1,00	0,01	0,00
	Фрукты свежие (мандарины)	85	0,70	0,10	6,40	32,30	30,00	11,00	17,0	0,10	0,04	35,00	0,00	0,20
	Итого:		21,2	18,8	86,6	585,3	616,5	363,7	402,5	6,4	5,4	44,7	64,9	8,2

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак														
тпк83	Бутерброд (батон) с колбасой п/к и огурцом свежим	30/20/10	5,15	7,90	15,59	190,00	0,30	58,90	8,50	0,86	0,06	0,00	5,00	0,73
тпк3	Пудинг творожный с курагой и сметаной	130/20	15,00	10,00	38,25	278,00	132,00	23,00	190,0	1,10	0,06	0,00	0,10	0,60
тк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	59,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		20,35	17,90	68,84	527,00	137,3	85,90	206,5	2,96	0,12	0,00	5,10	1,33

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак														
ттк453	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" (жидкая)	200/5	5,24	6,56	31,53	206,35	118,00	109,0	224,0	3,20	0,21	2,00	0,00	1,90
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10
	Сыр Российский порционнo	20	4,60	5,90	0,00	72,60	176,00	9,00	130,0	0,20	0,01	0,00	0,08	0,10
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	161,00	7,00	145,0	1,00	0,02	1,00	0,01	0,00
	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	0,00	0,00	0,55
таб.9	Фрукты свежие (апельсины)	250	2,25	0,50	20,25	107,50	85,00	32,50	57,50	0,50	0,05	150,00	0,00	0,30
	Итого:		15,7	22,8	86,5	627,0	541,0	157,5	558,5	5,2	5,3	153,0	0,2	3,0

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва. мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак														
скур.т	Овощи свежие (огурец) порционно	40	1,30	0,05	0,45	7,45	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	5,00	0,00	0,05
тк134	Гуляш из отварной говядины	100	15,50	15,90	3,10	235,00	14,00	20,00	150,0	2,00	0,04	1,00	0,01	2,20
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2,50	4,80	33,30	191,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	7,25	37,50	11,75	0,95	0,04	0,00	0,00	0,35
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Коктейль молочный	100	2,50	2,50	9,50	71,00	120,00	14,00	85,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00
	Итого:		21,0	21,0	62,3	545,0	51,8	90,5	214,8	5,1	0,2	9,0	0,0	3,4

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, веш-ва, мг				Витамины, мг					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е		
<i>Завтрак</i>																
ттк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	150	20,00	19,00	31,00	355,00	195,70	320,5	29,00	1,74	0,08	0,50	235,00	0,65		
	Батон австрийский	30	1,88	0,20	12,85	60,70	4,75	16,25	3,25	0,30	0,03	0,00	0,00	0,43		
тк37	Какао с витаминами	200	3,77	2,50	26,00	151,28	221,00	14,00	3,20	1,00	0,30	15,00	130,00	2,50		
таб.9	Фрукты свежие (груша)	150	0,20	0,20	15,60	64,00	38,00	24,00	32,00	4,60	0,04	10,00	0,00	0,80		
Сезонный	Итого:		25,9	21,9	85,5	631,0	459,5	374,8	67,5	7,6	0,5	25,5	365,0	4,4		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг					Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е	
Завтрак															
	Овощи свежие (помидор) порционно	25	0,65	0,03	0,21	3,30	5,50	10,50	3,50	0,15	0,01	2,50	0,00	0,02	
ттк382	Птица (грудка) запеченая в сметане	70	13,00	14,00	0,78	233,00	100,84	143,8	17,24	1,14	0,08	1,76	44,40	1,61	
тк 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20	
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	7,25	37,50	11,75	0,95	0,04	0,00	0,00	0,35	
тк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	59,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ттк439	Булочка "Тыковка"	60	1,88	2,50	28,00	119,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,01	1,23	41,34	0,10	
	Итого		19,67	22,25	74,54	597,80	170,59	228,8	133,5	5,34	0,28	10,49	85,78	2,28	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг					Витамины, мг															
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E													
Завтрак																											
тгк172	Салат "Оригинальный"	60	1,59	2,28	3,26	37,01	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	1,50	0,00	0,03													
тгк258	Плов из пшеницы	200	10,66	10,00	46,90	363,00	244,00	46,70	26,00	2,70	0,12	14,70	0,30	6,00													
	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	0,00	0,00	0,55													
тгк136	Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	161,00	7,00	145,0	1,00	0,02	1,00	0,01	0,00													
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	14,70	43,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00	0,20													
	<i>Итого</i>		16,13	14,18	99,46	608,51	427,93	69,90	186,2	6,36	5,18	27,20	0,31	6,78													
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		199,3	198,9	824,2	5959,3	3112,9	1618	2679	54,2	32,8	383,7	651,8	45,5													
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>		19,93	19,89	82,42	595,93	311,29	161,8	267,9	5,42	3,28	38,37	65,18	4,55													

Специалист отдела информатизации, развития и безопасности образовательной сети:

Л.В.Бельская

Накопительная ведомость за 10 дней 7-10 лет

Наименование продуктов	Нормы в День в гр., мл., (брутто)	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	Фактические нормы за 10 дней	Рекомендуемые нормы за 10 дней
Хлеб ржано-пшеничный	20,00	20,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00	25,00	0,00	95,00	200,00
Хлеб пшеничный	37,50	25,00	0,00	35,00	30,00	30,00	25,00	0,00	30,00	0,00	25,00	200,00	375,00
Мука пшеничная	3,75	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	22,50	0,00	38,00	88,50	37,50
Крупа, бобовые	11,25	0,00	0,00	45,50	54,00	6,00	30,00	0,00	0,00	0,00	53,00	188,50	112,50
Макаронные изделия	3,75	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	0,00	0,00	0,00	102,00	37,50
Картофель (нетто)	46,75	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,00	0,00	248,00	467,50
Овощи свежие, зелень	87,50	50,00	60,00	120,00	65,70	15,00	0,00	56,30	0,00	50,00	150,00	567,00	875,00
Фрукты(плоды) свежие	50,00	100,00	0,00	8,00	85,00	0,00	250,00	8,00	150,00	0,00	100,00	701,00	500,00
Фрукты (плоды) сух, шипов	3,75	0,00	5,00	0,00	0,00	12,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	22,00	37,50
Соки, золотой шар	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	500,00
Мясо говядина	19,25	0,00	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,00	0,00	0,00	0,00	158,00	192,50
Цыпленок охлажденные	10,00	0,00	0,00	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115,00	113,50	298,50	100,00
Рыба	15,00	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	150,00
Колбасные изделия	3,75	50,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	37,50
Молоко 3,2%	75,00	100,00	10,00	10,70	100,00	10,00	220,00	10,00	100,00	20,00	100,00	680,70	750,00
Кисломолочные продукты	37,50	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	200,00	375,00
Творог 9%	12,50	0,00	0,00	0,00	30,00	94,00	0,00	0,00	75,00	0,00	0,00	199,00	125,00
Сыр	2,50	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,00	25,00
Сметана 15%	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	25,00	25,00
Масло сливочное	7,50	5,25	5,00	5,00	0,00	4,00	15,00	5,00	20,00	12,00	4,00	75,25	75,00
Масло растительное	3,75	0,00	4,00	5,00	10,00	0,00	0,00	6,00	0,00	2,50	10,00	37,50	37,50
Яйцо столовое	13,00	0,00	5,00	8,60	0,00	12,00	0,00	0,00	55,00	5,00	0,00	85,60	130,00
Сахар	10,00	15,00	15,00	15,00	20,00	21,50	25,00	15,00	30,00	20,00	15,00	191,50	100,00
Кондитерские изделия	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00
Чай	0,10	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	5,00	1,00
Какао	0,30	4,00	0,00	0,00	5,00	0,00	4,00	0,00	4,00	0,00	5,00	22,00	3,00
Дрожжи сухие	0,25	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	2,50
Соль	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	12,50	12,50