

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

«*А. Зубов*» 2020г.

Утверждаю  
Директор МАУ «Дербентгорснаб»

Фарухова О. Ч.

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 рецептов:  
(М.П. Могильный, В.Т. Лапина, А.И. Здобнов  
В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки школы

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		
<b>Завтрак</b>																
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 молоч.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			
<b>Итого за Завтрак</b>																
		18,4	2,0	86,1	579,4	0,23	20,38	68,1	3,4	276,78	323,53	78,87	7,44			
<b>Итого за день</b>																
		18,4	2,0	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 приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки школы

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		
<b>Завтрак</b>																
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		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		18,9	19,6	82,9	584,5	0,18	5,17	179	8,69	199,83	254,35	38,47	5			
<b>Итого за день</b>																
		18,9	19,6	82,9	584,5	0,18	5,17	179	8,69	199,83	254,35	38,47	5			

1 4 25-1



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Завтраки школа

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6											
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					
61	Яблоки	150	2,25	3	23,6	138			30	0,08	7,32	3,38	0,33	0,06					
32	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4					
60	Чай с молоком	200	1,5	1,7	21,2	95	0,02	0,65						1,73					
	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

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6											
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								
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 приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки школа

Сезон: осенне-зимний

День: пятница

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
<b>Завтрак</b>														
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
65	Каша пшеничная жидкая	200	4,8	3,4	33,4	159	0,15	0,38	20	0,14	129,76	158,42	37,82	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>						594,7	0,26	1,01	92,6	0,9	355,77	311,26	70,15	5,88
<b>Итого за день</b>						594,7	0,26	21,01	92,6	0,9	355,77	311,26	70,15	5,88

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки школа

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

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
<b>Завтрак</b>														
	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
<b>Итого за Завтрак</b>						611	0,3	22,08	91,15	13,12	263,06	286,13	75,75	7,21
<b>Итого за день</b>						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 11)

Рацион: Завтраки школы

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

День: пятница

№ 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												
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3				7																				
<b>Завтрак</b>																										
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												
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			20	20,4	87,1	616,3	0,4	29,72	174,73	2,45	271,3	498,28	102,65	5,04												
<b>Итого за день</b>																										
			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 школы

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

День: суббота

№ 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												
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3				7																				
<b>Завтрак</b>																										
85	Каша пшенная 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 порционными	20	4,74	6,08		75	0,01	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14												
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			18,1	18,9	86,3	597,2	0,26	20,52	147	1,44	355,01	350,44	135,67	2,55												
<b>Итого за день</b>																										
			18,1	18,9	86,3	597,2	0,26	20,52	147	1,44	355,01	350,44	135,67	2,55												

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08



Итого за период	228	240	994	7166,9	3,17	201,06	752,14	41,62	217,31	4236,31	060,31	69,06
Среднее значение за период	19	20	82,8	597,24167	0,2	14,4	125,2	3	229,81	302,6	75,7	4,9