



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

« 28 » августа 2020г.



Утверждаю
Директор МАУ «Дербентгорснаб»

Фирухова О.Ч.

2020г.

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых горячих обедов 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. Лашина, А.И. Здобное
В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Обед 6-дневка

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
Обед														
13	Борщ с капустой и картофелем: на бульоне	250	12,25	7,25	13,75	116,5	0,06	27,07	53,2	0,2	47,01	40,26	17,73	1,14
1	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100		20		1,6	52	82	30	3,2
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
30	Плов из курицы	200	11,2	18,8	29,8	330	0,05	1,1	110,56	0,46	19,46	103,94	11,34	1,05
20,01	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	1,26	2,34	10,86	72,2	0,02	7,56	27	0,26	14,87	13,65	7,33	0,34
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Обед			27,99	29,63	111,57	783,2	0,23	75,73	191,36	3,25	171,34	281,35	88,6	10,46
Итого за день			27,99	29,63	111,57	783,2	0,23	75,73	191,36	3,25	171,34	281,35	88,6	10,46

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед 6-дневка

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
Обед														
140	Суп вермишелевый с курицей	250	4,5	4	11	103,3	0,05	3,26	72	1,28	19,82	118,75	14,22	1,19
27	Котлеты из говядины	100	14,54	12,3	14,25	191,2	0,13	0,26	47	0,72	48,16	191,18	27,9	2,35
2	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	25,17	106,3	0,02	0,8		1,1	32,45	29,2	21	0,69
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	8,52	28,62	216,3	0,22		49,17	0,48	17,13	151,83	100,37	3,42
43	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	60	2,56	2,97	16,4	80,3	0,02	20,25	16,88	0,08	25,04	15,49	7,37	0,3
Итого за Обед			31,26	28,09	110,2	767,9	0,48	24,57	185,05	3,99	148,6	525,95	175,06	8,28
Итого за день			31,26	28,09	110,2	767,9	0,48	24,57	185,05	3,99	148,6	525,95	175,06	8,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед 6-дневка

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
9	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	6,25	7,25	14,5	106,5	0,25	8,01	33,17	0,29	36,09	104,41	35,54	2,05
40	Гуляш из говядины	100	13,2	4,63	3,02	109	0,13	1,25	79,38	0,78	25,86	213,78	28,19	2,59
5	кисель	200	0,04		12,52	50,6		0,47		0,03	10,26	1,91	2,34	0,05
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
23	Пюре картофельное	150	3,05	6,32	21,6	155,9	0,16	25,7	67,13	0,28	37,11	90,28	31,63	1,22
65	Банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25		1	20	70	105	1,5
100	Салат из моркови с яблоком	60	1,13	1,58	24	95		1,13	0,04	3,32	4,61	1,95	1,18	0,28
Итого за Обед			29,7	21,27	142,9	827,5	0,68	61,56	179,72	6,03	139,93	501,83	208,08	8,02
Итого за день			29,7	21,27	142,9	827,5	0,68	61,56	179,72	6,03	139,93	501,83	208,08	8,02

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед 6-дневка

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
55	Суп-лапша домашний с курицей	250	10,5	10	20,5	212,5	0,12	9,58	89,5	0,8	33,67	156,46	27,39	1,8
132	Минтай, запеченный в томатном соусе	100	8,1	12,83	3,43	80,8	0,13	1,19	11,25	4,06	54,72	278,29	67,03	1,04
1	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100		20		1,6	52	82	30	3,2
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
31	Рис отварной	150	2,25	3	23,55	138			30	0,08	7,32	3,38	0,33	0,06
39	Салат из свеклы с черносливом и орехами	100	2,47	3,2	26,4	196,2	0,04	10,09		5,83	53,09	68,3	41,22	1,78
Итого за Обед			25,8	29,47	111,44	798	0,33	40,86	130,75	12,7	206,8	607,93	170,17	8,21
Итого за день			25,8	29,47	111,44	798	0,33	40,86	130,75	12,7	206,8	607,93	170,17	8,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед 6-дневка

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
Обед														
14	Суп картофельный рисовый н: бульоне	250	3,25	5,75	28,5	172	0,05	9,82	45,2	0,16	16,47	25,83	11,47	0,85
32	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100	15,3	7,9	5,3	99,7	0,1	6	8	0,26	19,16	177,65	88,62	1,73
33	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	3,4	5	8	100	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
21	Макаронные изделия отварные	150	3,95	9,25	35,35	248,2	0,09		32	7,58	18,78	47,4	8,44	0,87
30	Салат из капусты, моркови,зеленого горошка и картофеля с растительным маслом	60	0,05	1	19,49	91,5	0,04	7,2		2,01	13,78	28,4	13,98	0,43
Итого за Обед			28,23	29,14	111,4	781,9	0,38	24,42	125,2	10,34	314,19	488,78	154,71	4,41
Итого за день			28,23	29,14	111,4	781,9	0,38	24,42	125,2	10,34	314,19	488,78	154,71	4,41

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Обед 6-дневка

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
Обед														
55	Суп-лапша домашний с курицей	250	10,5	10	20,5	212,5	0,12	9,58	89,5	0,8	33,67	156,46	27,39	1,8
19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,06	5,81	26,35	175,4	0,08		67,5	2,4	100,11	96,58	18,95	0,8
1	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100		20		1,6	52	82	30	3,2
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
38	Салат из свеклы с черносливом	60	1,2	1,5	26,49	106	0,01	5,88		2,81	28,13	30,06	18,79	1
42	Сосиски отварные	50	5,41	10,45	0,42	117,5	0,02			0,26	13	72,28	7,8	0,94
Итого за Обед			25,65	28,2	111,32	781,9	0,27	35,46	157	8,2	232,91	456,88	107,13	8,07
Итого за день			25,65	28,2	111,32	781,9	0,27	35,46	157	8,2	232,91	456,88	107,13	8,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Обед 6-дневка

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
10	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	6,75	9,5	15	161	0,14	8	34,31	0,22	40,13	119,07	29,57	1,55
31	Филе птицы, тушенное в сливочном соусе	100	14,7	9	2,7	140,9	0,09	1,05	26	0,18	28,66	190,3	89,64	1,62
120	Компот из плодов вишни	200		0,4	26	70,3	0,01	3		0,06	16,85	6	7,2	0,15
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
21	Макаронные изделия отварные	150	3,95	9,25	35,35	248,2	0,09		32	7,58	18,78	47,4	8,44	0,87
77	Икра кабачковая	60	0,62	0,64	17,58	71,4	0,01	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
Итого за Обед			28,3	29,03	111,39	762,3	0,38	16,25	92,31	10,23	135,02	404,47	148,05	4,94
Итого за день			28,3	29,03	111,39	762,3	0,38	16,25	92,31	10,23	135,02	404,47	148,05	4,94

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Обед 6-дневка

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
140	Суп вермишелевый с курицей	250	4,5	4	11	103,3	0,05	3,26	72	1,28	19,82	118,75	14,22	1,19
2	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	25,17	106,3	0,02	0,8		1,1	32,45	29,2	21	0,69
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
27	Котлеты из говядины	100	14,54	12,3	14,25	191,2	0,13	0,26	47	0,72	48,16	191,18	27,9	2,35
30	Салат из капусты, моркови, зеленого горошка и картофеля с растительным маслом	70	0,06	1,17	22,74	106,8	0,05	8,4		2,35	16,08	33,13	16,31	0,5
17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	8,52	28,62	216,3	0,22		49,17	0,48	17,13	151,83	100,37	3,42
Итого за Обед			28,76	26,29	116,54	794,4	0,51	12,72	168,17	6,26	139,64	543,59	184	8,48
Итого за день			28,76	26,29	116,54	794,4	0,51	12,72	168,17	6,26	139,64	543,59	184	8,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Обед 6-дневка

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
126	Соус из говядины	250	12,78	9,63	27,69	276,1	0,3	36,88	43,75	3,6	50,28	273,26	68,49	3,73
42	Сосиски отварные	50	5,41	10,45	0,42	117,5	0,02			0,26	13	72,28	7,8	0,94
1	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100		20		1,6	52	82	30	3,2
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,06	5,81	26,35	175,4	0,08		67,5	2,4	100,11	96,58	18,95	0,8
20,01	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	1,26	2,34	10,86	72,2	0,02	7,56	27	0,26	14,87	13,65	7,33	0,34
Итого за Обед			27,99	28,67	102,88	811,7	0,46	64,44	138,25	8,45	236,26	557,27	136,77	9,34
Итого за день			27,99	28,67	102,88	811,7	0,46	64,44	138,25	8,45	236,26	557,27	136,77	9,34

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Обед 6-дневка

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед														
55	Суп-лапша домашний с курицей	250	10,5	10	20,5	212,5	0,12	9,58	89,5	0,8	33,67	156,46	27,39	1,8
34	Рыба запеченная	60	8,14	7,86	0,36	116,4	0,1	0,74	13,52	0,03	49,36	242,31	42,43	1,68
1	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100		20		1,6	52	82	30	3,2
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
23	Пюре картофельное	150	3,05	6,32	21,6	155,9	0,16	25,7	67,13	0,28	37,11	90,28	31,63	1,22
100	Салат из моркови с яблоком	80	1,5	2,1	32	126,7		1,5	0,05	4,43	6,14	2,6	1,57	0,37
Итого за Обед			25,67	26,72	112,02	782	0,42	57,52	170,2	7,47	184,28	593,15	137,22	8,6
Итого за день			25,67	26,72	112,02	782	0,42	57,52	170,2	7,47	184,28	593,15	137,22	8,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Обед 6-дневка

День: пятница
Неделя: 2Сезон: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
11	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	4,89	8,69	17,96	152	0,17	9,36	33,17	1,15	32,37	122,49	30,51	3,4
1	Компот из свежих плодов яблок	200	0,08	0,08	10,93	69,8	0,01	2	0,06	0,04	3,65	2,2	1,8	0,49
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
31	Плов из говядины	200	15,8	14,47	60,27	437,4	0,04		56,67	0,4	19,01	129,35	15,29	1,91
43	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	60	2,56	2,97	16,4	80,3	0,02	20,25	16,88	0,08	25,04	15,49	7,37	0,3
Итого за Обед			25,61	26,45	120,32	810	0,28	31,61	106,78	2	86,07	289,03	59,17	6,43
Итого за день			25,61	26,45	120,32	810	0,28	31,61	106,78	2	86,07	289,03	59,17	6,43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Обед 6-дневка

День: суббота
Неделя: 2Сезон: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
14	Суп картофельный рисовый на бульоне	250	3,25	5,75	28,5	172	0,05	9,82	45,2	0,16	16,47	25,83	11,47	0,85
26	Курица отварная	80	14,42	6,96	0,05	141,6	0,07	1,94	75,6	0,54	20,22	178,8	19,62	1,75
1	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100		20		1,6	52	82	30	3,2
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
23	Пюре картофельное	150	3,05	6,32	21,6	155,9	0,16	25,7	67,13	0,28	37,11	90,28	31,63	1,22
38	Салат из свеклы с черносливом	60	1,2	1,5	26,49	106	0,01	5,88		2,81	28,13	30,06	18,79	1
Итого за Обед			24,4	20,97	114,2	746	0,33	63,34	187,93	5,72	159,93	426,47	115,71	8,35
Итого за день			24,4	20,97	114,2	746	0,33	63,34	187,93	5,72	159,93	426,47	115,71	8,35

Итого за период	329.36	323.93	376.11	9446.8	4.75	508.48	832.71	84.64	2154.9	5676.7	684.6	93.59
Среднее значение за период	27.4	27	114.7	787.2	0.4	42.4	152.7	7.1	179.6	473.1	140.4	7.8

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

М.П.