

Согласованно  
ИО Начальника ГО Управления  
Роспотребнадзора по РД в г. Дербенте  
Аюжиев Р.Ш.  
«24» декабря 2020г.



Утверждаю  
Директор МАУ «Дербентгорснаб»  
Фарухова О.Ч.  
«24» декабря 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. Латишина, А.И. Здобное,  
В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцев)*

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки школы

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реч.	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	Мг	Fe		
<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 молоке	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	323,58	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

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реч.	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	Мг	Fe		
<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 1 4 25,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Завтраки школы

День: среда

Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
41	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			85	0,2	4,8	3,02	0,05	0,04							
31	Рис отварной	150	2,25	3	23,6	138			30	0,08	7,32	3,38	0,33	0,06							
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4							
32	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100	13,3	6,9	5,3	99,7	0,1	6	8	0,26	19,16	177,65	88,62	1,73							
	Чай с молоком	200	1,5	1,7	21,2	95	0,02	0,65			63,51	47,54	7,53	0,1							
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	1,15	4,2	0,33							
<b>Итого за завтрак</b>			20,2	19,9	84,5	563,3	0,22	26,65	123,6	1,27	132,79	273,09	118,73	6,66							
<b>Итого за день</b>			20,2	19,9	84,5	563,3	0,22	26,65	123,6	1,27	132,79	273,09	118,73	6,66							

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Завтраки школы

День: четверг

Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
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			0,05							
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>			20,5	19,9	83,5	613,8	0,49	2,52	252,1	2,05	234,4	665,24	190,49	7,63							
<b>Итого за день</b>			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)  
 Район: Завтраки школы

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 7-11						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Яблоко	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	
55	Каша пшеничная молочная 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>			19	20,9	73,7	594,7	0,26	1,01	92,6	0,9	355,73	311,26	70,15	5,88	
<b>Итого за день</b>			19	20,9	79,7	594,7	0,26	21,01	92,6	0,9	351,87	311,26	70,15	5,88	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Район: Завтраки школы

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 7-11						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Яблоко	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>			18,4	20,5	64,1	611	0,3	22,08	91,15	13,12	263,06	286,13	75,75	7,21	
<b>Итого за день</b>			18,4	20,5	64,1	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 7)  
 Рацион: Завтраки школы

День: понедельник  
 Неделя: 2

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	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05		
297	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" молочная	200	6,58	5,56	40,2	237,1	0,16	0,38	20	0,53	140,94	187,67	51,84	1,2		
44	Бутерброд с вареной колбасой	50	4,7	2,94	14,8	104,5	0,05			0,39	13,6	57,1	10,8	0,77		
50	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	2,2	76,8	4,8	1		
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	1,04			0,35	6	19,5	4,2	0,33		
41	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			85	0,2	4,8	3,02	0,05	0,04		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			18,7	20,6	85,1	599,1	0,28	0,38	205	1,69	187,79	344,09	71,69	3,39		
<b>Итого за день</b>																
			18,7	20,6	85,1	599,1	0,28	0,38	205	1,69	187,79	344,09	71,69	3,39		

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Завтраки школы

День: вторник  
 Неделя: 2

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	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
100	Запеканка из творога	100	5	3,2	14,2	145	0,08	0,56	91,5	0,43	185,45	257,59	28,4	0,81		
58,01	Каша манная	200	9,95	7,5	23,8	178,1	0,05	0,38	42,5	0,4	130,54	106,28	16,77	0,33		
5	кисель	235	0,05		14,7	59,4		0,55		0,03	12,05	2,25	2,75	0,06		
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33		
61	Яблочки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4		
41	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			85	0,2	4,8	3,02	0,05	0,04		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			18,2	19	87,2	613,1	0,23	21,51	219,6	1,79	370,84	410,6	70,17	5,97		
<b>Итого за День</b>																
			18,2	19	87,2	613,1	0,23	21,51	219,6	1,79	370,84	410,6	70,17	5,97		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Завтраки школы

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11

№ рец.	Примем 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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
10	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10		0,8	38	32	24	4,6				
42	Сосиски отварные	50	5,41	10,5	3,52	117,5	0,02			0,26	13	72,28	7,8	0,94				
19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,06	2,81	26,4	175,4	0,08		67,5	2,4	100,11	96,58	18,95	0,8				
3	Чай с сахаром	200			15	58,1				0,45				0,05				
50	Бутерброд с сыром	50	7,14	6,36	14,1	145,1	0,04	0,16	55,71	0,43	194,29	125,71	11,5	0,53				
<b>Итого за завтрак</b>			19,1	20,4	79,5	590,2	0,18	10,16	123,21	3,89	345,85	326,57	62,75	6,92				
<b>Итого за день</b>			19,4	20,4	79,5	590,1	0,18	10,16	123,11	3,89	345,85	326,57	62,25	6,92				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Завтраки школы

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11

№ рец.	Примем 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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
101	Каша рисовая молочная	200	6,89	3,7	23,5	143,4	0,02	0,38	42,5	0,1	122,95	88,53	12,95	0,11				
61	Дюбли	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4				
41	Омлет натуральный	150	8,4	15,1	1,85	182	0,02	0,52	33	0,06	57,66	42,84	6,28	0,16				
51	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	27,9	126,9	0,04	0,06		0,37	10,8	39,3	8,2	0,65				
3	Чай с сахаром	200			15	58,1				0,45				0,05				
<b>Итого за завтрак</b>			18,5	19,9	87,9	604,4	0,14	20,96	76,1	0,93	223,86	192,67	45,43	5,37				
<b>Итого за день</b>			18,5	19,9	87,9	604,4	0,14	20,96	76,1	0,93	223,86	192,67	45,43	5,37				



Итого за период	228	240	994	7166,9	3,17	201,06	752,14	41,62	217,34	4236,3	060,31	69,06
Среднее значение за период	19	20	82,8	597,24167	0,2	14,4	125,2	3	229,8	302,61	75,7	4,9