

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 2

С.В. Величко

«28» МБОУ СОШ № 2 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания» КК»

М.С. Царенко Царенко М.С.

2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(10-ти дневное) МЕНЮ
сезон: лето-осень
с 12лет и старше
обед**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.

Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Для категории детей С 12 лет и старше сезон: лето-осенний.

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Икра кабачковая (пром..произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10
147	Суп картофельный (с макарон. издел)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,00	1,37	15,20	63,50	24,00	0,92
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,04	1,47	0,01	6,42	39,30	157,00	36,80	1,50
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54
	Итого:	910	31,76	29,07	145,70	971,75	3,55	27,17	4,45	25,94	127,40	353,50	101,40	6,06
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,04	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,09	0,47	0,05	0,56	40,35	189,62	28,00	2,91
423	Капуста тушенная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	2,00
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54
112	Фрукты (яблоки)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	1090	37,48	31,77	122,18	929,08	0,54	66,47	0,18	3,73	349,25	532,32	157,90	18,45
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Икра кабачковая (пром.произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,70	120,00	33,50	1,45
337	Рыба запечённая в омлете	220	35,00	17,20	17,04	323,00	0,20	1,10	0,13	9,00	88,00	446,00	55,00	2,20
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54
589	Кондитерское изделие(пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40
	Итого:	930	51,13	31,22	139,91	1005,70	3,76	36,60	4,61	28,56	202,30	709,00	128,50	6,79
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,15	0,58	0,00	2,45	41,50	138,00	38,00	1,80
407	Рагу из птицы	220	17,40	18,10	19,98	311,80	0,15	13,09	0,02	0,58	31,30	174,90	48,60	2,20
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40
	Итого:	930	34,46	27,07	150,73	985,50	0,49	26,97	0,06	5,54	140,20	494,60	138,40	8,44
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Икра кабачковая (пром.произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,06	9,20	0,23	0,25	277,00	160,00	31,00	1,52
336	Рыба припущенная в молоке	120	16,00	8,64	3,72	154,80	0,08	1,40	0,02	4,70	55,00	175,00	26,40	0,60
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,04	0,00	0,05	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54
	Итого:	960	32,28	27,73	130,64	898,80	3,58	30,40	4,74	23,13	397,00	549,00	124,40	5,50
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,70	0,00	2,35	155,00	163,00	26,20	0,92
291	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,90	0,07	0,01	0,00	0,90	6,80	42,80	9,70	0,96
398	Печень говяжья по-строгановски	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,34	9,50	10,00	6,40	27,00	373,00	23,00	0,80
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54
588	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,05	2,70	0,01	0,44
	Итого:	1000	40,03	24,57	145,82	969,30	0,67	45,01	10,04	11,70	244,95	719,20	109,31	6,66
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
128	Борщ (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,06	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50
372	Голубцы ленивые	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,05	14,90	0,02	0,36	40,80	123,00	25,20	1,80
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,16	6,70	0,00	0,20	52,20	113,00	38,00	1,30
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	1080	28,70	28,75	120,53	862,06	0,46	46,65	0,12	4,76	225,38	536,70	160,50	21,94
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
133	Рассольник	250	1,85	5,07	5,08	109,50	1,44	10,10	0,00	2,30	20,80	58,80	24,20	0,90
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,49	303,00	0,24	0,00	0,05	0,73	17,10	243,00	162,30	5,45
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,09	0,47	0,05	0,56	40,35	189,62	28,00	2,91
512	Компот из плодов или ягод сушёных.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54
	Итого:	970	39,59	34,30	137,35	1055,58	1,94	45,57	0,14	5,44	130,15	631,12	265,90	13,00
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,04	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,04	1,47	0,01	6,42	39,30	157,00	36,80	1,50
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
589	Кондитерское изделие	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,05	10,50	47,30	14,00	1,16
	Итого:	930	31,33	26,30	161,66	1011,40	0,40	20,67	0,08	8,50	135,30	387,30	108,70	12,76
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень



Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Икра кабачковая (пром.произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10
128	Борщ (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,06	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50
390	Тефтели из говядины с рисом	130	9,82	16,41	13,48	240,68	0,05	1,26	0,12	0,61	22,30	112,00	18,20	1,67
423	Капуста тушенная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	2,00
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54
	Итого:	970	30,41	39,40	100,11	878,54	3,63	62,31	4,67	22,71	341,68	471,00	142,70	19,71
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30
	Средняя за 10 дней:	9770	357,17	300,18	1354,63	9567,71	19,02	407,82	29,07	140,01	2293,61	5383,74	1437,71	119,31

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБО

 С.А. Деркач
 Д.В. Янчиленко