

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 2

« 30 » 11 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания» КК»
Даренко М.С.

« 30 » 11 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(10-ти дневное) МЕНЮ
сезон: зимне-весенний
с 12 лет 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: зимне-весеннее.

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
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
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
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
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
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
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
	Итого:	910	31,76	29,07	145,70	971,75	3,55	27,17	4,45	25,94	127,40	353,50	101,40

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
106	Овощи солёные (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00
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
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
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
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
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
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
112	Фрукты (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00
	Итого:	1090	37,68	31,97	126,98	953,08	0,55	57,47	0,18	3,93	363,25	525,32	165,90
	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

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

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
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
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
340	Рыба запечённая с картофелем по-русски	240	16,00	8,90	22,70	235,00	0,17	8,80	0,05	1,00	44,00	376,00	50,00
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
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
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
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
	Итого:	950	32,63	22,92	157,37	966,70	3,74	42,00	4,53	20,56	172,10	654,00	128,50
	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

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
106	Овощи солёные (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00
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
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
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
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
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
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
	Итого:	930	34,76	27,07	151,73	991,50	0,47	31,97	0,06	6,14	127,20	487,60	139,40

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

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
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
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
345	Котлета рыбная в томатном соусе	130	14,22	3,20	11,68	132,68	0,07	0,87	0,03	1,06	36,35	164,60	25,20
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
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
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
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
	Итого:	970	30,50	22,29	138,60	876,68	3,57	29,87	4,75	19,49	378,35	538,60	123,20
	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

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
106	Овощи солёные (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00
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
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
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
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
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
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
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
	Итого:	990	39,41	24,36	142,28	948,00	0,61	35,01	10,03	11,15	237,45	712,50	99,71

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

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
106	Овощи солёные (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00
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
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
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
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
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
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
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
	Итого:	1080	28,70	28,75	119,73	861,06	0,45	41,65	0,12	4,76	225,38	518,70	160,50

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
106	Овощи солёные (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00
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
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
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
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
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
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
	Итого:	960	38,97	34,09	133,81	1034,28	1,88	35,57	0,13	4,89	122,65	624,42	256,30
	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

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

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
106	Овощи солёные (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00
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
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
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
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
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
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
	Итого:	930	31,33	26,30	160,86	1010,40	0,39	15,67	0,08	8,50	135,30	369,30	108,70

952,00

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
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
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
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
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
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
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
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
	Итого:	960	26,59	40,89	110,87	919,24	3,71	35,01	4,61	20,96	178,38	458,30	128,10
	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
	Средняя за 10 дней:	9770	332,33	287,71	1387,93	9532,69	18,92	351,39	28,93	126,30	2067,46	5242,24	1411,71

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

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБО

С.А. Деркач

Д.В.Янчиленко