

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 2

« 30 » 11 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания» КК»
Царенко М.С.
« 30 » 11 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(10-ти дневное) МЕНЮ
сезон: зимне-весенний
с 12лет и старше
завтрак**

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 с12 лет и старше сезон: зимне-весенний.

Неделя: первая

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

Понедельник

№ рец.	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)
ЗАВТРАК														
496	Какао с молоком.	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи солёные (помид) нарезка**	80	0,88	0,08	2,80	16,00	0,01	12,00	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64
301	Омлет натуральный	170	14,60	22,60	3,92	277,20	0,10	0,52	0,34	0,79	138,00	260,00	20,80	2,60
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
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
	Итого:	630	25,31	27,13	76,08	653,30	0,27	23,82	0,39	2,55	306,50	488,30	89,80	7,90
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00

Неделя: первая

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

Вторник

№ рец.	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)
ЗАВТРАК														
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
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи солёные (огурец) нарез. **	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
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	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
108	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,32	19,40	92,69	0,04	0,00	0,00	0,42	7,89	25,60	5,54	0,42
590	Кондитерские изделия (вафли)	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,00	0,00	0,00	0,17	0,04	9,00	0,00	0,37
	Итого:	675	20,38	19,39	89,64	619,29	0,30	27,80	0,05	1,66	138,83	330,10	92,14	5,83
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00

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.

№ 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)
ЗАВТРАК														
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
317	Пудинг из творога	210	27,20	22,11	56,25	532,40	0,13	85,56	0,13	5,16	330,60	416,70	45,80	1,74
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:	550	33,40	25,67	95,15	727,80	0,25	96,86	0,19	5,96	486,60	580,70	87,40	5,58
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00

Неделя: первая

Четверг

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

№ 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)
ЗАВТРАК														
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи солёные (огурец) нарез. **	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
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
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
	Итого:	610	26,47	19,93	81,12	698,80	0,16	9,47	0,04	7,50	85,20	255,50	69,00	6,44
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00

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

Неделя: вторая

Пятница

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

№ 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)
ЗАВТРАК														
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
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
429	Картофельное пюре	180	0,70	0,54	19,50	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
	Итого:	570	26,70	23,03	85,54	737,88	0,35	7,87	0,10	1,51	227,85	468,32	107,40	6,39
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00

Неделя: вторая

Понедельник

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

№ 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)
ЗАВТРАК														
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
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи солёные (помид) нарезка**	80	0,88	0,08	2,80	16,00	0,01	12,00	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64
301	Омлет натуральный	180	15,40	23,90	4,15	293,50	0,10	0,55	0,36	0,83	146,10	0,01	22,02	26,07
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
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:	640	22,81	25,13	71,41	606,60	0,23	32,55	0,39	2,59	200,60	124,31	67,02	31,17
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00

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

Неделя: вторая

Пятница

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

№ 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)
ЗАВТРАК														
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
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
429	Картофельное пюре	180	0,70	0,54	19,50	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
	Итого:	570	26,70	23,03	85,54	737,88	0,35	7,87	0,10	1,51	227,85	468,32	107,40	6,39
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00

Неделя: вторая

Понедельник

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

№ 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)
ЗАВТРАК														
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
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи солёные (помид) нарезка**	80	0,88	0,08	2,80	16,00	0,01	12,00	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64
301	Омлет натуральный	180	15,40	23,90	4,15	293,50	0,10	0,55	0,36	0,83	146,10	0,01	22,02	26,07
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
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:	640	22,81	25,13	71,41	606,60	0,23	32,55	0,39	2,59	200,60	124,31	67,02	31,17
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00

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.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
завтрак														
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
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
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
291	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,40	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
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
	Итого:	670	34,06	24,00	87,14	699,50	3,78	29,31	14,43	25,07	81,50	492,80	58,10	3,74
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00

Неделя: вторая

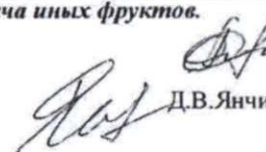
Пятница

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи солёные (огурец) нарез. **	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
345	Котлета рыбная	130	14,22	3,20	11,68	132,68	0,07	0,87	0,03	1,06	36,35	164,60	25,20	0,71
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
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
	Итого:	670	26,13	11,55	92,60	666,98	0,23	8,87	0,11	2,17	88,15	359,10	88,80	6,29
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00
	Средняя за 10 дней:	6285,0	270,26	228,75	874,44	6885,39	6,20	278,56	16,01	54,17	1906,57	3927,99	867,16	88,19

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