

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 2
А. В. Величко
« 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 7-11 лет
завтрак**

Сборник технологических нормативов, рецептов 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 7-11 лет сезон: зимне-весенний.

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
302	Омлет натуральный	150	12,90	20,00	3,46	244,60	0,09	0,46	0,30	0,70	122,00	230,00	18,40	2,30
497	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
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
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	20,54	24,08	59,76	540,29	0,21	20,76	0,32	1,74	275,89	397,60	68,94	6,20
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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
107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,00	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
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	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
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
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:	585	16,55	16,26	77,25	524,60	0,24	23,30	2,02	1,30	114,04	266,90	73,50	4,78
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	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: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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
317	Пудинг из творога	150	18,88	15,59	43,05	388,00	0,08	85,44	0,09	4,92	257,40	303,10	33,40	1,18
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
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
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
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:	500	26,10	19,17	90,13	619,30	0,21	96,74	2,11	5,74	412,40	455,10	70,00	4,58
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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)
107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,01	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20
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
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
590	Кондитерские изделия	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:	515	19,68	16,42	71,22	599,70	0,09	8,20	0,01	5,65	58,24	168,80	42,10	5,05
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00

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

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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)
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,04	0,46	32,50	152,00	23,00	2,35
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,00	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
497	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
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
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого:	520	25,61	25,56	80,95	657,97	0,31	6,87	2,06	1,33	210,39	404,70	93,44	5,40
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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)
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
302	Омлет натуральный	150	12,90	20,00	3,46	244,60	0,09	0,46	0,30	0,70	122,00	230,00	18,40	2,30
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	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
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
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:	570	18,56	21,02	61,54	512,09	0,20	29,46	2,30	2,04	168,89	325,20	54,34	6,78
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00

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

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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)	
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48	
390	Тефтели из говядины	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,06	0,88	0,12	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65	
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	6,96	38,52	242,70	0,13	0,00	0,05	1,10	24,45	159,30	35,25	2,68	
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40	
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	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Итого:	550	21,22	24,33	88,24	658,00	0,25	12,40	14,97	5,29	57,35	349,66	77,45	6,31	
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00	

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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)	
407	Рагу из птицы	200	15,80	16,40	18,17	283,00	0,14	11,90	0,02	0,53	28,50	159,00	44,20	2,00	
497	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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78	
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	
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	23,42	20,58	74,35	579,30	0,27	23,20	2,04	1,35	181,50	331,00	93,80	6,10	
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	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: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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)
б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,64	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
291	Макароны отварные	200	7,50	0,90	38,60	193,00	0,08	0,01	0,00	1,00	7,80	47,50	10,70	1,06
398	Печень говяжья по-строгановски	105	17,10	13,10	4,10	203,30	0,27	8,10	7,60	5,15	22,00	301,00	17,10	0,60
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40
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
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого:	595	29,18	18,26	82,22	610,98	2,39	20,83	25,04	19,57	54,80	403,64	46,52	3,22
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.



Завтрак

№ 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)
107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
345	Котлета рыбная в томатном соусе	110	12,82	2,99	10,72	121,38	0,06	0,83	0,03	0,96	32,85	148,60	22,90	0,65
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	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
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
518	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,30
	итого	600	22,36	11,05	78,12	589,28	0,19	7,83	2,075	1,674	72,55	310	76,3	5,05
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00
	Средняя за 10 дней:	5535	223,22	196,73	763,78	5891,51	4,35	249,593	52,943	45,679	1606,05	3412,6	696,398	53,47

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