

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТВО

Д.В. Янчиленко



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

(10-ти дневное) МЕНЮ

сезон: зимне-весенний

с 12 лет 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.И., доцент Коровка Л.С., Ташешкина Н.В., Гришина А.С., Капина Е.В. Под общей редакцией профессора А.И. 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: зима-весенний.

Утверждено:
 Начальник управления образованием
 Е.В. Руденко

Неделя: первая
 Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весення.

№ рецеп.	Продукт питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)						
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	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16						
106	Овощи соевые (стручок) вареная**	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 картофельный	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	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50						
Итого:		630	25,31	27,14	76,14	653,90	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	17,80	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

Неделя: первая
 Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весення.

№ рецеп.	Продукт питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)						
ЗАВТРАК																				
494	Чай с сахаром с лимонад	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 соевые (стручок) вареная **	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	Горючий ливинья	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	3,04	0,32	19,68	94,00	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	20,44	19,39	89,92	620,60	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	17,80	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

Листы салаты в варенье** - берется по технологическим картам. Фрукты*** - берется по картам.

Неделя: первая

Среда

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

№ реч.	Привес пиши, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)				
ЗАВТРАК																		
501	Корейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54				
317	Пудинг из творога (со сгущ. мол.)	210	27,20	22,11	56,25	532,80	0,13	85,56	0,13	5,16	330,60	416,70	45,80	1,74				
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	33,44	25,69	95,31	728,40	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	0,25	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				

Четверг

Неделя: первая

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

№ реч.	Привес пиши, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)				
ЗАВТРАК																		
518	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
106	Овощи соевые (супец) порез. **	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 курочки	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	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:	590	24,92	19,78	71,28	652,40	0,14	9,47	0,04	7,27	81,20	242,90	66,20	6,26				
	Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,25	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				

Дополн. сведения в таблице ** - добавляется по мере использования этих овощей. Фрукты *** - добавляется в зависимости от вида фруктов.

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

Пятница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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				
381	Котлета из говядины (бюджет)	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	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	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:	540	27,80	30,06	75,70	685,78	0,31	7,87	0,07	1,06	217,35	421,02	93,40	5,23				
	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.

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ЗАВТРАК																		
512	Компот из яблок для детей сублимат	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	0,36	9,96	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
106	Овощи салатные (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	3,80	0,40	24,60	117,50	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	22,76	25,14	71,41	607,20	0,23	32,48	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				

Обозн. салатные и нарезка** - допускается использование любых овощей. Фрукты*** - допускается любая любая линия фруктов.

Неделя: вторая

Вторник

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

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Выход	Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
494	Чай с сахаром с лимонком	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	20	1,98	0,35	9,96	34,80	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16	
166	Овощи соевые (пomid) вареные**	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	
390	Творог из говядины с рисом	130	12,35	19,90	14,80	287,30	0,06	1,04	0,14	0,65	27,30	140,00	20,80	1,95	
423	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,79	8,35	46,22	291,24	0,15	0,00	0,06	1,31	29,34	191,16	42,30	3,22	
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:	640	25,40	28,92	103,68	760,84	0,29	15,84	0,23	3,29	95,34	429,86	95,30	7,69	
	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	

Средн

Неделя: вторая

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

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Выход	Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
496	Каваро 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	0,36	9,96	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16	
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	
407	Рис из пшеницы	250	19,70	20,57	22,70	354,30	0,17	14,87	0,03	0,67	35,50	198,70	55,20	2,50	
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50	
	Итого:	630	29,48	25,03	92,06	715,00	0,33	26,17	0,08	1,87	196,00	399,00	112,20	7,16	
	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	

Данные указаны в порядке ***, допускается использование иных овощей. Фрукты *** допускается использовать продукты фруктов.

Неделя: вторник

Четверг

Возрастная категория: 6-12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реч.	Продукт (вид, наименование блюда)	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витаминная (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)		
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		
308	Печень говяжья по-стурински	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 лимонной	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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50		
	Итого:	560	31,98	17,51	79,68	604,10	0,46	12,31	10,00	7,85	58,00	451,80	41,70	2,66		
	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: вторник

Пятница

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

№ реч.	Продукт (вид, наименование блюда)	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витаминная (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)		
518	Сок фруктовый (обочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,96	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	7,00	0,00	0,00	2,80		
106	Овощи соевые (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	1,16		
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	0,48		
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	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50		
	Итого:	670	26,08	11,56	92,60	667,58	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 на 10 дней:	6125,0	267,61	230,22	847,78	6695,80	2,81	261,56	11,55	36,27	1868,57	3827,09	833,96	85,77		

Овощи соевые в нарезке **, допускается использование иных овощей. Фрукт **, допускается выдача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог

С.А. Деркач

Утверждено:
 Начальник Управления образования
 Е.В. Руденко

Примерное персонифицированное (10-дневное) меню
 Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Для категории детей с ОВЗ и инвалидиз с 12 лет и старше. сезон: зимне-весеннее.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая
 Возрастная категория: ОВЗ и инвалидиз. с 12 лет и старше сезон: зимне-весна.

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
583	Кекс "Столичный"	75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,04	0,00	0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80			
г/л	Сок тетра-пак (яблоко)	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			
112	Фрукты (яблоко)***	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:	375	4,4	15,4	50	444	0,09	14	0,11	0,8	41	52	18	5,8			
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70			

ВТОРНИК

Неделя: первая
 Возрастная категория: ОВЗ и инвалидиз. с 12 лет и старше сезон: зимне-весна.

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
572	Слойка с повидлом	60	4,70	6,30	36,10	220,00	0,06	0,00	0,05	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60			
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40			
112	Фрукты (яблоко)***	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:	360	6,60	8,00	61,80	348,00	0,13	11,30	0,06	0,90	153,00	147,00	31,00	3,20			
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70			

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

СРЕДА

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

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминны (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
541	Выпечка (ватрушка)	90	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	10,90	0,59		
п/п	Сок тетра-пак (яблоко)	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		
112	Фрукты (груши)***	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:	390	9,32	6,66	36,90	331,34	0,10	9,11	0,04	1,01	71,70	101,60	22,90	5,69		
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70		

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

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

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминны (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
381/539	Котлета говяжья,запеченная в тесте	100	12,58	10,56	31,45	270,55	0,09	0,00	0,03	0,75	24,95	123,60	18,35	1,83		
518	Сок тетра-пак (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80		
112	Фрукты (яблоко)***	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:	400	13,98	11,16	41,45	409,55	0,14	14,00	0,03	0,95	47,95	134,60	27,35	6,83		
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70		

Фрукты *** допускается выдача янгл. фруктов.

Неделя: вторник

ПЯТНИЦА

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

№ реп.	Прйём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
317	Пудинг из творога (со сметаной)	210	25,80	23,56	70,56	462,72	0,11	0,40	0,30	0,72	243,00	356,40	40,30	5,88			
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			
	Итого:	410	25,9	23,56	85,76	523,72	0,11	3,2	0,3	0,72	257,2	360,4	42,3	6,28			
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70			

Фрукты ***. допускается выдача этих фруктов.

Неделя: вторник

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

№ реп.	Прйём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
412/539	Котлета куринная запеченная в тесте	100	11,18	7,16	28,91	221,80	0,10	0,43	0,03	0,75	25,50	78,10	14,63	1,00			
	Сок томатный (в пром.упаковке тетра-пак)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20			
112	Фрукты (блоки)***	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:	400	12,58	7,66	38,81	304,8	0,16	11,43	0,03	0,95	48,5	89,1	23,63	5,4			
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70			

Фрукты ***. допускается выдача этих фруктов.

Неселя: вторая

ВТОРНИК

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

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
301	Омлет натуральный	200	17,20	26,70	4,61	326,00	0,11	0,58	0,38	0,90	154,00	290,00	23,00	2,90			
518	Сок тетра-пак (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80			
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			
	Итого:	420	19,52	27,14	11,49	452,80	0,16	4,58	2,38	1,20	168,00	321,60	32,40	6,48			
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70			

Неселя: вторая

СРЕДА

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

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
541	Выпечка (печушка)	90	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	10,90	0,59			
518	Сок тетра-пак (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80			
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:	390	9,32	6,76	36,4	331,34	0,11	14,11	0,04	0,81	68,7	96,6	19,9	5,59			
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70			

Фрукт ***- допускается выдача этих фруктов.

Несели: вторак

ЧЕТВЕРТ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. 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	Мг	Fe(мкг)		
317	Пудинг из творога (со сметаной)	200	22,92	21,34	36,16	438,32	0,10	0,36	0,28	0,64	218,60	318,60	36,44	5,69		
494	Чай с сахаром с лимонном	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		
	Итого:	400	23,02	21,34	51,36	499,32	0,102	3,16	0,28	0,64	232,8	322,6	38,44	6,09		
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70		

Несели: вторак

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. 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	Мг	Fe(мкг)		
551	Выпечка (шнечка с яблоками)	100	5,20	14,14	52,40	368,00	0,10	4,60	0,06	0,80	38,00	58,00	14,00	2,00		
494	Чай с сахаром с лимонном	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		
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:	400	5,70	14,54	77,40	476,00	0,13	17,40	0,06	1,00	68,20	73,00	25,00	4,60		
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70		
	Средняя за 10 дней:	3945	130,34	142,22	491,37	4120,87	1,23	102,29	3,33	8,98	1157,05	1693,50	280,92	55,96		

Фрукты *** - допускается выдача только фруктов.

Составил: Инженер-технолог
Директор: МКУ ЦУМТБ


С.А. Деркач
Д.В. Янчиленко

**Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Для категории детей с ОВЗ и инвалидов с 7-11 лет сезон: зимне-весеннее.**

Начальник Управления образованием

Б.В. Руленко

Утверждаю:

Неделя: первая
Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зимне-весня.

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Приним пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витаминны (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
583	Кекс "Столичный"	75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,04	0,00	0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80			
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			
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:	355	3,4	15,2	63,5	406,90	0,07	12,52	12,91	3,4	35,8	52,36	20	3,4			
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			

ВТОРНИК

Неделя: первая
Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зимне-весня.

№ рец.	Приним пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витаминны (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
572	Слоенка с повидлом	60	4,70	6,30	36,10	220,00	0,03	0,00	0,05	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60			
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40			
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:	360	6,60	8,00	61,80	348,00	0,10	11,30	0,06	0,90	153,00	142,00	31,00	3,20			
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			

*Фрукты *** - допускается выбирать иных фруктов.*

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зим-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
ПОЛДНИК																	
541	Выпечка (ватрушка)	90	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	10,90	0,59			
л/п	Сок тетра-пак (яблоко)	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			
112	Фрукты (груши)***	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:	390	9,32	6,66	36,90	331,34	0,10	9,11	0,04	1,01	71,70	101,60	22,90	5,69			
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			

Неделя: первая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зим-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
ПОЛДНИК																	
381/539	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	12,58	10,56	31,45	270,55	0,09	0,00	0,03	0,75	24,95	123,60	18,35	1,83			
л/п	Сок томатный (в пром. упаковке тетра-пак)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20			
	Итого:	300	13,58	10,66	31,55	306,55	0,12	1,00	0,03	0,75	31,95	123,60	18,35	4,03			
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			

Фрукты *** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

ПЯТИЦА

Возрастная категория: ОБЗ и инвалядов 7-11 лет 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	Мг	Fe(мкг)							
ПОЛДНИК																					
317	Пудинг из творога (со сметаной.)	150	17,44	17,00	27,36	317,92	0,08	0,28	0,26	0,48	169,80	242,80	27,94	5,32							
494	Чай с сахаром с лимонком	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							
	Итого:	330	17,44	17	41,06	372,82	0,076	2,8	13,06	3,08	171,6	243,16	29,94	5,72							
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80							

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: ОБЗ и инвалядов 7-11 лет 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	Мг	Fe(мкг)							
ПОЛДНИК																					
412/539	Котлета куриная запеченная в тесте	100	11,18	7,16	28,91	221,80	0,10	0,43	0,03	0,75	25,50	78,10	14,63	1,00							
н/п	Сок томатный (в пром.упаковке тетра-пак)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20							
112	Фрукты (груши)***	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:	400	12,58	7,66	38,81	304,8	0,16	11,43	0,03	0,95	48,5	89,1	23,63	5,4							
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80							

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОБЗ и младше 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Пример блюда, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ПОЛДНИК																		
301	Омлет картофельный	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				
108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,00	3,50	0,25				
п/п	Сок томатный (в пром. упаковке тетра-пак)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20				
	Итого:	375	15,80	20,30	15,86	339,30	0,15	1,46	0,30	0,97	134,00	246,00	21,90	4,75				
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80				

Неделя: вторая

СРЕДА

Возрастная категория: ОБЗ и младше 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Пример блюда, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ПОЛДНИК																		
541	Выпечка (ватрушка)	90	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	10,90	0,59				
п/п	Сок тетра-пак яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80				
112	Фрукты (яблоки)***	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:	390	9,32	6,66	36,90	331,34	0,10	9,11	0,04	1,01	71,70	101,60	22,90	5,69				
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80				

Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалиды 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Продукты питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
317	Пудинг из творога (со сметаной).	150	17,44	17,00	27,36	317,92	0,08	0,28	0,26	0,48	169,80	242,80	27,94	5,32		
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		
	Итого:	330	17,44	17,00	41,06	372,82	0,08	2,80	13,06	3,08	171,60	243,16	29,94	5,72		
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80		

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалиды 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рецеп.	Продукты питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
531	Выпечка (пшеница с яблоками)	100	5,20	14,14	52,40	368,00	0,10	4,60	0,06	0,80	38,00	58,00	14,00	2,00		
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		
	Итого:	300	5,30	14,14	67,60	429,00	0,10	7,40	0,06	0,80	52,20	62,00	16,00	2,40		
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80		
	Средняя за 10 дней:	3530	110,76	123,28	435,04	3542,87	1,06	68,93	39,59	15,95	942,05	1404,58	236,56	46,00		

*Другие ***-допускается выдача иных фруктов.*

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТВО

С.А. Деряч

Л.В. Ячменюк

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТБО

Д.В. Янчиленко



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

(10-ти дневное) МЕНЮ

сезон: зимне-весенний

с 12 лет и старше

ОБЕД

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.И., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.И. Перевалова. 2013г.

Утверждено:

Начальник учреждения образования

Е.В. Руденко

Примерное перспективное (0-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3890-20

Для категорий детей с 12 лет и старше сезон: зимне-весеннее.

Понедельник

Обед

№ реч.	Примерный наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
147	Икра рыбная (пром. произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,000	6,30	5,20	0,10				
147	Суп картофельный (с макарон, издег)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,100	8,200	0,000	1,370	15,20	63,50	24,00	0,92				
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,78				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92				
	Итого:	920	32,41	29,21	149,20	989,35	3,563	27,170	4,458	26,090	130,90	369,20	106,00	6,44				

Итого: первая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зимне-весен.

Обед

№ реч.	Примерный наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи соевые (отруби) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60				
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30				
381	Котлета из говядины (выточка)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91				
423	Котлета тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,080	34,000	0,050	1,400	212,00	110,00	48,00	2,00				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,78				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30				
	Итого:	1090	37,48	31,67	121,88	928,08	0,517	56,470	0,177	3,930	352,25	519,32	160,90	18,55				
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30				

Овощи соевые в нарезке ** - допускается использование только свежих. Фрукты *** - допускается выдача только свежих.

Неселя: первая

Средн

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

Обед

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Выход	Пшеничные вещества(г)			Ккал	Витаминиз (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
б/н	Икра кабачковая (пром., прозв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10		
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,110	15,700	0,040	0,250	49,70	120,00	33,50	1,45		
340	Рыба запеченная с картофелем, по-русски	240	16,00	8,90	22,70	235,00	0,170	8,800	0,050	1,000	44,00	376,00	50,00	1,60		
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30		
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70		
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54		
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40		
		Итого:	32,63	22,92	157,37	966,70	3,737	42,000	4,528	20,560	172,10	654,00	128,50	7,09		
		Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30	

Неселя: первая

Четверг

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

Обед

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Выход	Пшеничные вещества(г)			Ккал	Витаминиз (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
106	Овощи соевые (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80		
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,150	0,580	0,000	2,450	41,50	138,00	38,00	1,80		
407	Рыбу из птицы	220	17,30	18,10	19,98	311,80	0,130	13,090	0,022	0,580	31,30	174,90	48,60	2,20		
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,550	11,00	7,00	5,00	1,20		
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70		
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54		
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40		
		Итого:	34,66	27,07	151,73	991,50	0,467	31,970	0,060	6,140	127,20	487,60	139,40	8,64		

Овощи соевые в нарезке ** - допускается использование любых овощей. Фрукт ** - допускается выгода любых фруктов.

Названия: первая

Питания

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

Одед

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминны (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
Б/в	Икра кабачковая (пром.-пронз.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,000	17,000	6,30	5,20	0,10			
131	Свекольные	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,060	9,200	0,230	0,250	277,00	160,00	31,00	1,52				
345	Котлета рыбная в томатном соусе	130	14,22	3,20	11,68	132,68	0,070	0,870	0,029	1,060	36,35	164,60	25,20	0,71				
240	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,036	0,000	0,048	0,034	5,90	96,00	31,40	0,64				
494	Чай с сахаром сливочном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92				
	Итого:	980	31,15	22,43	142,10	894,28	3,584	29,870	4,754	19,644	381,85	554,30	127,80	5,99				
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	4,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30				

Названия: вторая

Понедельник

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

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминны (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи соленные (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80				
134	Расоленный ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,090	7,700	0,000	2,350	155,00	163,00	26,20	0,92				
291	Макаронны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,90	0,070	0,012	0,000	0,900	6,80	42,80	9,70	0,96				
398	Печень говяжья по-столовнички	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,340	9,500	10,000	6,400	27,00	373,00	23,00	0,80				
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78				
588	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,000	0,000	0,000	0,200	0,05	2,70	0,01	0,44				
	Итого:	980	38,75	24,25	139,00	930,70	0,600	35,012	10,200	11,400	233,95	696,80	95,11	5,80				

Овощи соленные в нарезку ** допускается использование любых овощей. Фрукты ** допускается использовать любые фрукты.

Неделя: вторая

Вторник

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

Обед

№ рел.	Продукт пшени, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
106	Овощи соевые (супурец) нарезка **	180	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60		
128	Борщ (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50		
372	Голубцы мясные	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,050	14,900	0,024	0,360	40,80	123,00	25,20	1,80		
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30		
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20		
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70		
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54		
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30		
	Итого:	1080	28,70	28,75	119,73	861,06	0,454	41,650	0,122	4,760	225,38	518,70	160,50	21,94		

Неделя: вторая

Среда

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

Обед

№ рел.	Продукт пшени, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
106	Овощи соевые (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80		
133	Рассольник	250	1,85	5,07	5,08	109,50	1,440	10,100	0,000	2,300	20,80	58,80	24,20	0,90		
237	Капша гречневая рассычатая	180	10,20	9,40	44,40	303,60	0,240	0,000	0,048	0,730	17,10	243,00	162,30	5,45		
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91		
512	Компот из яблок или ягод сушеных.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,000	10,000	0,000	0,000	10,00	6,00	3,00	0,60		
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,042	0,000	0,030	0,045	10,50	47,30	14,00	1,16		
	Итого:	960	38,91	34,08	133,72	1034,88	1,882	35,570	0,127	4,885	122,65	624,42	256,30	12,52		
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30		

Овощи соевые в нарезке**, капуста гречневая рассычатая, котлеты из говядины, биточки, компот из яблок или ягод сушеных, фрукты***, допустимая замена овощей иных овощей. Фрукты***, допустимая замена яблок иных фруктов.

Целевая: вторая

Сезон: лето

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

Область

№ рецеп.	Прибыль пшени, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калорий	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи соевые (отруц) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60				
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30				
406	Плов из отварной курятины	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30				
589	Кондитерское изделие	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40				
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,050	0,000	0,000	0,550	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78				
	Итого:	920	30,67	26,19	157,58	993,10	0,375	15,670	0,251	8,750	131,80	353,60	104,10	12,38				
						952,00												

Целевая: вторая

Сезон: лето

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

Область

№ рецеп.	Прибыль пшени, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калорий	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
128	Борщ (с мясом)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10				
390	Тертости на говядины с рисом	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50				
429	Картофельное пюре	130	12,35	19,90	14,80	287,30	0,060	1,040	0,140	0,650	27,30	140,00	20,80	1,95				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
109	Хлеб ржаной	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
		20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78				
	Итого:	950	28,46	44,27	108,91	948,56	3,707	34,790	4,800	21,250	179,88	470,60	126,10	18,53				
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30				
	Средняя за 10 дней:	9760	333,82	290,84	1381,22	9538,21	18,886	350,172	29,477	127,409	2057,96	5248,54	1404,71	117,88				

Данные составлены в программе "А" - допускается использование данных сведений.

Фрукты *** - допускается выгода этих фруктов.

С.А. Доркина

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТБО

Л.В. Янчуленко



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

(10-ти дневное) МЕНЮ

сезон: зимне-весенний

с 7-11 лет

ОБЕД

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 Коронка 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 2.3.72.4.3590-20 для категории детей 7-11 лет
 сезон: зимне-весеннее.

Утверждено:
 Начальник образовательного учреждения
 Е.В. Руленко

Меню: первая

Полосельник

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

№ п/п	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ОБЕД																		
б/п	Норма калорийная (пропанолитронов.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06				
147	Суп гороховый	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,000	1,37	15,20	63,50	24,00	0,92				
406	Пюре из отварной крупы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
590	Кондитерское изделие пряники заварные	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,000	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40				
	Итого:	820	26,54	24,63	148,46	923,33	2,23	20,10	2,677	18,60	106,80	303,98	86,22	4,36				
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

Меню: первая

Витруник

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

№ п/п	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ОБЕД																		
107	Овощи соевые (суп) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30				
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35				
423	Каша из пшеницы	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				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
	Итого:	920	32,29	27,81	101,84	790,78	0,46	49,47	0,176	3,54	315,85	459,70	140,10	15,63				
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

Овощи соевые в нарезке ** - допускается использование любых овощей. Фрукт * - допускается выдача любых фруктов.**

Исследования:

Исследования: первая

Среды

№ реп.	Продукт питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ОНЕД																		
Б/И	Икра лососевая (промытый продукт)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06				
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,040	0,25	49,70	120,00	33,50	1,45				
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	220	14,60	8,16	20,80	215,42	0,15	8,06	0,040	0,91	40,30	344,60	45,80	1,46				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого:																		
		930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89				
		Итого:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

Исследования: первая

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

Четверг

№ реп.	Продукт питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ОНЕД																		
107	Омлет со сливками (овыр) на сковороде **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,50	0,15	0,58	0,000	2,45	41,50	138,00	38,00	1,80				
407	Раци из птицы	200	15,80	16,40	18,17	283,00	0,14	11,90	0,020	0,53	28,50	159,00	44,20	2,00				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
Итого:																		
		840	30,50	24,41	126,3	849,4	0,436	18,78	0,067	5,14	125,6	444,1	128,44	8,02				
		Итого:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

Омлет со сливками в духовке***, допускается использование любых овощей. Фрукты***, допускается выдача любых фруктов.

Населя: первая

Пятница

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

№ реп.	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)												
ОБЕД																										
107	Овощи соевые(помид.) пюре. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48												
131	Савокольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,06	9,20	0,230	0,25	277,00	160,00	31,00	1,52												
345	Котлета рыбная в томатном соусе	120	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	0,048	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64												
494	Чай с сахаром с лимонком	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40												
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50												
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92												
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20												
Итого:														1010	27,65	16,22	135,94	805,68	0,29	31,83	0,352	3,16	379,45	551,30	135,50	8,31
Норма по СанПиН:														700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: вторая

Понедельник

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

№ реп.	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)												
ОБЕД																										
107	Овощи соевые(помид.) пюре. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48												
134	Раскольник дранил(рыбный)	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,70	0,000	2,35	155,00	163,00	26,20	0,92												
291	Макаронная отварная	150	5,65	0,67	29,04	145,00	0,06	0,01	0,000	0,80	5,70	357,00	8,10	0,08												
398	Печенье товская 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 лимонком	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40												
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50												
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92												
Итого:														865	32,61	20,08	107,99	747,10	0,53	27,61	7,647	10,02	230,40	956,70	92,60	4,90
Норма по СанПиН:														700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Оценки содержания в продукте ** - достоверно использованные источники информации. Фрукты *** - достоверно использованные источники информации.

Неделя: вторая

Вторник

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

№ рец.	Принят пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
ОБЕД																	
107	Овощи соевые (отур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36			
128	Ворин с капустой и картошкой(с маслом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,060	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50			
372	Горбуша ленивая	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50			
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,000	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20			
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20			
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50			
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,80	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92			
Итого:		890	24,95	25,91	99,57	737,56	0,40	31,55	0,127	4,39	184,78	465,10	136,70	19,18			
Норма по СанПиН:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

Неделя: вторая

Среда

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

№ рец.	Принят пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
ОБЕД																	
107	Овощи соевые(полив.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48			
133	Рассолник	200	1,48	4,05	4,06	87,60	1,15	8,08	0,000	1,84	16,64	47,04	19,56	0,72			
381	Котлета из говядины (блпочка)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35			
237	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,50	7,80	37,00	253,00	0,20	0,00	0,040	0,60	14,25	202,00	135,30	4,54			
512	Компот из плодов или ягод сушеных.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,000	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16			
589	Кондитерское изделие пряники заварные	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24			
Итого:		810	31,55	29,01	124,06	914,88	1,52	27,55	0,107	4,79	99,24	510,34	210,50	10,41			
Норма по СанПиН:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

Овощи соевые в маринаде **, допустимы использование винных овощей. Фрукты ***, допустимы только фрукты.

Итого: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ п/п	Прямые пиццы, наименование блюда	Выход	Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ОБЕД																		
107	Омлет сырный (отур) завтрак **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30				
406	Плов из отварной курятины	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30				
590	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,80	2,45	18,60	104,30	0,02	0,00	0,002	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
Итого:		815,00	26,06	22,62	132,34	841,70	0,35	13,40	0,079	7,28	120,00	326,20	96,40	12,32				
Норма по СанПиН:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

Итого: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ п/п	Прямые пиццы, наименование блюда	Выход	Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
ОБЕД																	
6/н	Икра рыбачья (промытый прованс)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06			
128	Борщ (с мясом)	200	4,28	7,43	8,83	119,66	0,06	5,41	0,060	1,96	42,90	108,90	31,00	2,76			
390	Теддлин из говядины	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,06	0,88	0,120	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65			
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,000	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05			
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20			
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16			
590	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,25	2,90	22,30	125,10	0,02	0,00	0,002	1,08	8,76	27,00	6,000	0,60			
Итого:		830	25,87	38,34	112,27	899,04	2,33	24,89	2,850	14,81	140,46	416,88	109,42	8,80			
Норма по СанПиН:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			
Итого средняя за 10 дней:		8730,0	285,20	246,77	1307,38	8256,07	10,93	289,64	16,849	84,59	1874,28	5043,38	1264,50	101,82			

Оценки comply в порядке ***, допускается использование иных единиц. Директор ***, допускается выдача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог

 С.А. Деркач

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТБО

Д.В. Дичиненко



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ

(10-ти дневное) МЕНЮ

сезон: зимне-весенний

с 7-11 лет

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, Ташенкина Н.В., Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.

Утверждено:
 Начальник управления образованием
 Е.В. Руденко

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

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

№ рец.	Приним пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
107	Овощи соевые(пюнит) 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 накрустнаяй	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	Каша 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	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 (блоки) ***	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:		540	19,86	24,00	55,06	518,10	0,20	20,76	0,32	1,64	274,00	391,40	67,60	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		

Неделя: первая

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

№ рец.	Приним пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
107	Овощи соевые (отур) 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 домашние	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 соевые в нарезке **, допустимся использование иных овощей. Фрукты ***, допустимся выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Среда

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

Завтрак

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
317	Пудинг из творога	150	18,88	15,59	43,05	388,00	0,10	85,50	0,12	5,08	403,00	377,00	41,90	1,46				
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	0,23	96,80	2,14	5,90	558,00	529,00	78,50	4,86				
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

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
107	Овощи соевые (суп) порция **	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 курятины	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 (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80				
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 соевые в порции ** - допускается использование любых овощей. Фрукты *** - допускается выдача любых фруктов.

Неделя: первая

Питание

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

Завтрак

№ рец.	Примь пиши, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)		
381	Колбаса 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	Каваро 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	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:	490	23,61	25,24	69,57	600,98	0,27	6,87	0,06	0,93	201,5	366,9	82,7	4,52		
	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

№ рец.	Примь пиши, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)		
107	Овощи соевые(томил.) 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 сушеных	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	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:	560	17,88	20,94	56,84	489,90	0,19	29,46	2,30	1,94	167,00	319,00	53,00	6,68		
	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 соевые в нарезке ** - допускается использование любых овощей. Фрукты *** - допускается выдача любых фруктов.

Целевая: вторая

Вторник

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

Завтрак

№ рецеп.	Принят ингредиент, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
107	Овощи соевые(ножид.) пюре. **	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	Терфели из говядины	110	10,45	16,80	12,50	243,10	0,06	0,88	0,12	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65		
243	Каша пшеничная расщеплятая	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 лимонком	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	24,30	88,20	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		

Целевая: вторая

Среда

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

Завтрак

№ рецеп.	Принят ингредиент, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
407	Рыбу из стипиды	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 соевые в нарезке** - допускается использовать только овощей. Фрукт *** - допускается видоизменять фрукты.

Неделя: вторая

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

Четверг
Завтрак

№ рец.	Принят пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)				
295	Маккарони отварные	180	6,78	0,81	34,8	173,90	0,07	0,01	0,00	0,9	6,8	42,8	9,7	0,96				
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 лимонком	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:		515	27,50	14,39	73,98	537,40	0,40	10,63	22,40	9,27	43,60	395,16	42,40	3,06				
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

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


Пятница
Завтрак

№ рец.	Принят пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)				
107	Овощи соевые (оруж) 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	120	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 расквашеная	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:		610	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:		5415	218,18	192,35	734,72	5716,56	2,32	239,45	48,333	34,939	1727,78	3427,82	687,358	52,51				

Овощи соевые в нарезке ** - допускается использование иных овощей.

Фрукт *** - допускается отдача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог

 С.А. Деркач