

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы»
Павловского районного потребительского общества»



И.А.Оверченко
2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор СОШ № _____

« ____ » _____ 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет и 12 лет и старше
ДЛЯ ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ И С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
ЗАВТРАК - ОБЕД**

зима-весна 2023г.

Первая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 7-11лет

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
243	Запеканка манная с изюмом	180	8,79	4,03	50,50	272,90
75	Сыр полутвёрдый (порционно)	20	4,36	5,20	0,00	64,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		550	16,29	9,95	97,74	544,50
ОБЕД						
149	Огурец солёный (нарезка)	70	0,56	0,07	1,05	7,00
113	Суп картофельный с бобовыми	200	4,34	6,08	23,03	187,20
333	Голубцы ленивые	180	14,28	32,50	41,15	441,80
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
ИТОГО		710	23,73	39,31	102,44	808,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1260	40,02	49,26	200,18	1353,20
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
177	Рагу из овощей	150	3,08	6,41	17,33	138,90
338	Кнели мясные с рисом	90	9,26	19,80	17,10	249,00
462	Какао с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
267	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
Кондитерские изделия (конфеты шок.)		15	0,60	5,93	8,13	85,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		545	24,93	39,76	80,18	740,20
ОБЕД						
9	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	3,60	4,92	56,40
116	Суп из овощей	200	1,37	6,73	15,99	164,30
357	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,71	9,85	46,05	359,10
223	Каша пшеничная вязкая	150	5,90	6,87	37,88	182,10
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
ИТОГО		760	29,30	27,86	152,21	979,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1305	54,23	67,62	232,39	1719,50
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
47	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80
308	Котлеты рыбные любительские	90	11,77	3,59	5,28	100,60
377	Пюре картофельное	150	2,97	5,32	20,85	145,50
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		550	19,53	13,18	62,85	450,00
ОБЕД						
149	Помидор солёный (нарезка)	70	0,56	0,07	1,05	7,00
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,25	6,7	18,47	186,7
328	Жаркое по-домашнему	180	15,92	20,08	48,11	431,60
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
ИТОГО		710	22,47	27,46	115,52	841,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1260	42,00	40,64	178,37	1291,10

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

149	Огурец солёный (нарезка)	60	0,48	0,06	0,90	6,00
367	Птица тушеная	100	8,75	13,10	17,90	193,70
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,13	5,81	35,69	227,70
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	560	22,00	19,67	97,41	623,20

ОБЕД

95	Борщ с капустой и картофелем	200	2,65	7,80	27,29	188,50
376	Рагу из птицы	180	20,96	10,41	42,7	374,20
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	107,00
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
	ИТОГО	760	34,25	24,30	117,32	853,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	56,25	43,97	214,73	1477,10

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

	Горошек зелёный консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20
359	Печень, тушеная в соусе сметанном	90	9,15	8,96	7,18	163,30
256	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,39	32,81	192,10
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	550	23,14	16,52	80,91	581,50

ОБЕД

118	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,73	33,06	189,40
299	Рыба тушеная, в томате с овощами	100	7,84	6,8	10,75	137,3
377	Пюре картофельное	150	2,97	5,32	20,85	145,50
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	ИТОГО	710	17,21	19,51	101,87	644,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	40,35	36,03	182,78	1226,40
	ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ	1281	46,57	47,50	201,69	1413,46

Вторая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 7-11лет

№ ре-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
286	Сырники из творога запечённые (с джемом)	160	19,09	17,74	49,26	429,60
582	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	25	1,50	1,96	14,88	83,04
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	505	24,32	22,7	90,5	659,54
ОБЕД						
129	Суп с макаронными изд.и картофелем	200	2,02	3,81	27,54	167,50
372	Котлеты из птицы припущенные	90	16,36	5,58	13,61	171,70
380	Капуста тушеная	150	4,55	4,86	29,13	184,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО	690	26,95	14,75	113,72	717,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195	51,27	37,45	204,22	1377,34
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
149	Помидор солёный (нарезка)	60	0,48	0,06	0,90	6,00
347	Котлеты "Школьные"	90	10,81	14,16	18,04	231,20
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
256	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,39	36,81	192,10
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	580	21,52	20,29	100,05	640,70
ОБЕД						
149	Огурец солёный (нарезка)	70	0,56	0,07	1,05	7,00
127	Суп картофельный с бобовыми	200	4,34	6,08	23,03	187,20
334	Запеканка картофельная с мясом	180	20,45	18,47	46,91	429,60
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	ИТОГО	710	29,90	25,28	108,20	796,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	51,42	45,57	208,25	1437,20
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
	Горошек зелёный консервированный	100	3,00	0,25	6,00	37,00
375	Плов из отварной птицы	150	11,05	22,34	33,91	377,50
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	500	18,07	23,09	83,35	608,70
ОБЕД						
26	Салат из свеклы отварной	60	0,81	4,22	6,61	60,70
116	Суп из овощей	200	1,37	6,73	15,99	164,30
350	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	90	10,70	19,24	28,42	295,30
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,13	5,81	35,69	227,70
462	Какао с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	ИТОГО	760	28,62	39,13	128,48	973,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	46,69	62,22	211,83	1582,20

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

149	Огурец солёный (нарезка)	60	0,48	0,06	0,90	6,00
299	Рыба тушеная, в томате с овощами	100	7,84	6,8	7,29	107,4
377	Пюре картофельное	150	2,97	5,32	20,85	145,50
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		560	15,12	12,73	61,80	410,00

ОБЕД

	Кукуруза консервированная	60	1,80	0,17	4,60	26,20
100	Рассольник ленинградский	200	1,69	5,83	20,65	161,50
263	Макаронник с мясом	180	19,23	26,41	48,73	425,30
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	79,60
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
	Кондитерские изделия (конфеты шок.)	15	0,60	5,93	8,13	85,40
ИТОГО		714	28,60	39,14	128,99	913,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1274	43,72	51,87	190,79	1323,50

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

9	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	3,60	4,92	56,40
372	Котлеты из птицы припущенные	90	16,36	5,58	13,61	171,70
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
208	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,56	4,36	31,63	172,20
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	107,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		580	30,61	20,02	82,66	632,70

ОБЕД

118	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,73	33,06	189,40
177/419	Рагу овощное	160	3,41	7,89	21,58	173,50
267	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	79,60
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
ИТОГО		779	18,37	22,82	107,98	701,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1359	48,98	42,84	190,64	1334,60
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ		1275,6	48,42	47,99	201,15	1410,97
Среднее значение за период		1278,3	47,49	47,75	201,42	1412,21

Первая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
243	Запеканка манная с изюмом	200	9,14	5,48	58,70	313,20
75	Сыр полутвёрдый (порционно)	20	4,36	5,20	0,00	64,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	31	2,51	0,26	16,24	77,20
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	571	16,87	11,42	107,42	591,80
ОБЕД						
149	Огурец солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
113	Суп картофельный с бобовыми	250	5,43	7,60	28,79	234,00
333	Голубцы ленивые	200	17,86	36,11	47,65	589,10
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	88,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,84	0,35	10,75	53,50
	ИТОГО	815	28,93	44,51	117,47	1016,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1386	45,80	55,93	224,89	1608,60
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
177	Рагу из овощей	180	3,70	7,69	22,80	156,70
338	Кнели мясные с рисом	100	11,54	24,40	22,90	276,70
462	Какао с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
267	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
	Кондитерские изделия (конфеты шок.)	15	0,60	5,93	8,13	85,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	591	28,26	45,70	94,12	798,60
ОБЕД						
9	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	6,00	8,20	94,00
116	Суп из овощей	250	3,71	8,41	21,99	205,40
357	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,46	10,94	53,17	399,00
223	Каша пшеничная вязкая	180	9,08	8,24	45,46	218,50
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	88,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,84	0,35	10,75	53,50
	ИТОГО	895	37,58	34,44	178,47	1145,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1486	65,84	80,14	272,59	1943,90
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
47	Винегрет овощной	100	1,12	6,20	6,60	98,00
308	Котлеты рыбные любительские	100	12,64	3,99	5,87	116,80
377	Пюре картофельное	180	3,16	6,41	25,02	174,60
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	636	21,18	17,21	72,92	553,40
ОБЕД						
149	Помидор солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,56	8,4	23,09	233,4
328	Жаркое по-домашнему	200	17,69	22,31	53,46	479,60
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	88,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,84	0,35	10,75	53,50
	ИТОГО	815	25,08	31,44	128,26	949,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1451	46,26	48,65	201,18	1503,20

ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК

149	Огурец солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
367	Птица тушеная	110	9,02	13,42	19,75	276,90
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	6,97	43,83	273,20
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	32	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		642	23,57	21,25	110,71	768,80

ОБЕД

95	Борщ с капустой и картофелем	250	5,31	9,75	36,11	235,60
376	Рагу из птицы	200	23,25	11,62	46,08	393,80
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	107,00
573	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	88,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,84	0,35	10,75	53,50
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
ИТОГО		835	39,57	27,50	131,80	931,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1477	63,14	48,75	242,51	1700,40

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

	Горошек зелёный консервированный	100	3,00	0,25	6,00	37,00
359	Печень, тушеная в соусе сметанном	100	11,10	10,00	8,00	203,40
256	Макаронные изделия отварные	180	5,80	6,47	39,37	230,50
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		636	27,22	19,80	93,36	687,70

ОБЕД

118	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	8,41	41,33	236,80
299	Рыба тушеная, в томате с овощами	120	11,41	8,2	12,56	146,3
377	Пюре картофельное	180	3,16	6,41	25,02	174,60
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	88,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,84	0,35	10,75	53,50
ИТОГО		815	21,80	23,68	118,40	741,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1451	49,02	43,48	211,76	1429,10
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ		1450,2	54,01	55,39	230,59	1637,04

Вторая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
286	Сырники из творога запечённые (с джемом)	200	21,03	22,18	61,58	537,00
582	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	30	1,80	2,35	17,86	99,60
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		550	26,56	27,53	105,8	783,50
ОБЕД						
129	Суп с макаронными изд.и картофелем	250	2,53	4,76	9,95	229,40
372	Котлеты из птицы припущенные	100	17,11	6,20	16,12	196,80
380	Капуста тушеная	180	5,46	5,83	39,96	231,30
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,03	0,39	11,93	59,30
ИТОГО		800	30,55	17,50	118,36	894,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	57,11	45,03	224,16	1678,30
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
149	Помидор солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
347	Котлеты "Школьные"	100	12,01	15,73	20,04	271,90
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
256	Макаронные изделия отварные	180	6,10	5,26	44,17	232,50
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		666	24,19	22,83	112,72	738,70
ОБЕД						
149	Огурец солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
127	Суп картофельный с бобовыми	250	5,43	7,60	28,79	234,00
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22,45	19,13	48,91	471,20
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	88,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,84	0,35	10,75	53,50
ИТОГО		815	33,52	27,53	118,73	898,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1481	57,71	50,36	231,45	1637,60
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
	Горошек зелёный консервированный	100	3,00	0,25	6,00	37,00
375	Плов из отварной птицы	200	11,78	24,82	38,68	425,60
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	33	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,70	0,33	9,95	49,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		556	19,52	25,68	92,57	678,40
ОБЕД						
26	Салат из свеклы отварной	100	1,35	7,03	11,02	101,20
116	Суп из овощей	250	1,71	8,41	19,99	205,40
350	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	110	12,70	21,24	34,42	328,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	6,97	43,83	273,20
462	Какао с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	88,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,84	0,35	10,75	53,50
ИТОГО		905	32,50	46,82	153,31	1144,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1461	52,02	72,50	245,88	1822,70

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

149	Огурец солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
299	Рыба тушеная, в томате с овощами	100	7,84	6,8	10,75	137,3
377	Пюре картофельное	180	3,16	6,41	25,02	174,60
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		636	15,98	13,92	72,74	485,90

ОБЕД

	Кукуруза консервированная	100	4,00	0,35	10,67	53,70
100	Рассольник ленинградский	250	3,11	7,29	29,81	221,90
263	Макаронник с мясом	200	23,37	32,34	57,14	477,60
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	88,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,84	0,35	10,75	53,50
	Кондитерские изделия (конфеты шок.)	15	0,60	5,93	8,13	85,40
ИТОГО		830	36,81	46,76	155,40	1067,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1466	52,79	60,68	228,14	1552,90

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

9	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,30	6,00	8,20	94,00
372	Котлеты из птицы припущенные	100	17,11	6,20	16,12	196,80
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
208	Каша ячневая рассыпчатая	180	3,76	5,23	38,96	208,60
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	107,00
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		666	32,33	23,97	98,45	744,70

ОБЕД

118	Суп крестьянский с крупой	250	3,31	8,41	43,33	236,80
177/419	Рагу овощное	180	4,84	9,88	31,28	195,20
267	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	88,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,77	0,34	10,35	51,50
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
ИТОГО		854	21,64	26,53	130,32	782,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1520	53,97	50,50	228,77	1527,00
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ		1455,6	54,72	55,81	231,68	1643,70
Среднее значение за период		1452,9	54,37	55,60	231,13	1640,37

Данное перспективное цикличное меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20 "Гигиена детей и подростков". Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0260-21 Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям.

При составлении перспективного цикличного меню использовалась следующая литература:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова
Издание 4-ое доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410с.

2. Химический состав пищевой продукции, которая может быть использована для приготовления блюд. Приложение 1 к МР 2.4.0260-21 Таблица 1.1

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена витаминизация напитков. Витамин вводится в напиток после его охлаждения до температуры 12-15 градусов.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль пищевая поваренная йодированная.