

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 13

Кашаева Виктория А.

« 30 » 11 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

генеральный директор

ООО «Компьютерная компания» КК»

Паренко М.С.

2023 г.



**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 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-весеннее.

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

№ 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)
ОБЕД														
б/н	Икра кабачковая (промысл. произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	3,78	3,12	0,06	
147	Суп картофельный (с макарон. издсл)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,000	1,37	15,20	63,50	24,00	
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	
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	
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	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	
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	
	Итого:	820	26,54	24,62	148,40	923,23	2,23	20,10	2,677	18,60	106,80	303,98	86,22	
	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	

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

№ 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)
ОБЕД														
107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	
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	
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	
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,80	23,20	
	Итого:	920	32,34	27,78	101,64	790,08	0,46	49,47	0,176	3,54	315,85	459,80	140,10	
	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	

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

Неделя: первая

Среда

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД															
б/н	Икра кабачковая (промыш. произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	3,78	10,20	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 запечённая 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	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50	
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,80	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	27,23	17,71	118,41	746,20	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,18	128,62	8,89	
	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	

Четверг

Неделя: первая

Среда

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД															
107	Овощи солёные (огур) 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	
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,15	0,58	0,000	2,45	41,50	138,00	38,00	1,80	
407	Рагу 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	
509	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	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50	
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92	
590	Кондитерское изделие печенье сахарное	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:	840	30,55	24,38	126,1	848,7	0,436	18,78	0,067	5,14	125,6	444,2	128,44	8,02	
	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 солёные в нарезке ** - допускается использование любых овощей. Фрукты *** - допускается выдача любых фруктов.

Пятница

Неделя: первая
 Возрастная категория: 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	P	Mg	Fe(мкг)
107	Овощи солёные(помид.) 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
131	Свекольник	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	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	0,048	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64
494	Чай с сахаром с лимоном	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	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92
112	Фрукты (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,000	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	Итого:	1000	27,90	16,39	141,34	829,98	0,31	27,83	0,352	3,36	393,45	562,40	143,50	6,71
	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

Понедельник

Неделя: вторая
 Возрастная категория: 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	P	Mg	Fe(мкг)
107	Овощи солёные(помид.) 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
134	Рассольник ленинградский	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	Макаронны отварные	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	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	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	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92
	Итого:	865	32,66	20,05	107,79	746,40	0,53	27,61	7,647	10,02	230,40	956,80	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

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

Неделя: вторая

Вторник

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)				Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД															
107	Овощи солёные (огур) 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	Борщ с капустой и картофелем(с мясом)	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	Голубцы ленивые	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	
509	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	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50	
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92	
	Итого:	890	25,00	25,88	99,37	736,86	0,40	31,55	0,127	4,39	184,78	465,20	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.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)				Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД															
107	Овощи солёные(помид.) 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	Рассольник	200	1,48	4,05	4,06	87,60	1,15	8,08	0,000	1,84	16,64	47,04	19,36	0,72	
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	
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	253,00	0,20	0,00	0,040	0,60	14,25	202,00	135,30	4,54	
512	Компот из плодов или ягод сушёных.	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	0,35	9,96	52,10	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	31,60	29,04	124,08	914,48	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 солёные в нарезке **, допускается использование иных овощей. Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Четверг

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД															
107	Овощи солёные (огур) 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	
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 курицы	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	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16	
	Итого:	815,00	26,11	22,61	132,28	841,10	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	

Неделя: вторая

Пятница

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД															
б/н	Икра кабачковая (промышл.произв.)	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	8,82	119,66	0,06	5,41	0,060	1,96	42,90	108,90	31,00	2,76	
390	Тефтели 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	
509	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	0,35	9,96	52,10	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	38,33	112,21	898,94	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	8720,0	285,80	246,79	1211,62	8275,97	10,95	285,64	16,849	84,79	1888,28	5054,98	1272,50	100,22	

Овощи солёные в нарезке ** - допускается использование любых овощей. Фрукты *** - допускается выдача любых фруктов.

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБО

С.А. Деркач

Д.В.Яичниченко