

14-ти дневное осенне-зимние перспективное меню с учетом СанПиН
2.3/2.4.3590-20 для учащихся 12 и старше в МБОУ СОШ №1 г. Долинска,
МБОУ СОШ с. Стародубское, МБОУ СОШ с. Локровка, МБОУ СОШ с. Быков,
МБОУ СОШ с. Сокол

УТВЕРЖДАЮ
ИП Хе А.
Хе А.



ГОТЛАСОВАНО
Директор школы



Прием пищи/наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Эн.ценн	№
		Б	Ж	У		
Неделя I Понедельник						
День I завтрак						
Каша вязкая молочная, пшенная с маслом	250/20	15,17	8,44	48	337,3	303
Масло сливочное	10	8,2	0,1	8,08	74,8	14
Сыр	20	4,45	5,4	0	33,3	PP
Молоко кипяченое	200	3	2,5	4,7	53	385
Фрукты	100	0,6	0,6	9	40	338
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107	PP
Яйцо	40	5,08	4,6	0	63	209
Итого за завтрак		43,79	22,59	114,78	826,9	
Молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидальной упаковке	200					
Неделя I Вторник						
День I обед						
Овощи свежие натуральные	100	1,1	0,2	3,8	22	71
Суп картофельный с бобовыми(горох)	250/25	11,32	11,72	16,7	230,2	102
Компот из с/ф	200	0,66	1,1	32	132,1	349
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107	PP
Жаркое по-домашнему	50/150	14,05	33,78	18,9	437	259
Итого за обед		34,42	47,75	116,4	1046,8	
Всего за I день		78,21	70,34	231,18	1873,7	
Неделя I Вторник						
День 2 завтрак						
Овощи соевые натуральные	100	1,1	0,15	3,8	22	70
Курница в соусе	150	16,63	16,89	5,26	240,00	290
Каша гречневая, рассыпчатая	180	9,95	10,74	44,80	315,00	171
Чай с сахаром	200	4,45	5,4	0	33,3	PP
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107	PP
Итого за завтрак		39,42	34,13	98,86	835,8	
Молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидальной упаковке	200					
Неделя I Вторник						
День 2 обед						
Икра кабахочная	100	1,00	7	7	97	PP
Борщ со свежей капустой с мясом говядины и сметаной	250/12,5/10	3,19	6,82	11,83	165,5	82
Печень говяжья по-строгановски	100	12,7	8,76	3,81	159	261
Рис отварной	180	4,25	8,4	44,1	272	171
Компот с/ф	200	0,66	1,1	32	132,1	349
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107	PP
Итого за обед		253,88	266,93	801,64	1051,10	
Всего за 2 день		293,30	301,06	900,50	1886,90	

№	Эн.ценн	ость	Пищевые вещества			Вс	Прием пищи/наименование блюда
			Б	Ж	У		

Неделя I Среда День 3 завтрак

70	15	1,13	0,07	0,75	100	Овощи соленые натуральные
14	74,8	8,08	0,1	8,2	10	Масло сливочное (порционный)
204	334	34,1	15,9	13,3	180/25/5	Макаронные отварные с сыром
377	63,17	15,34	0	0,14	200/20	Чай с сахаром и лимоном
338	47	21,24	0,72	0,72	100	Фрукты
PP	118,5	24	0,45	3,79	50	Хлеб пшеничный
PP	107	21	0,5	3,5	50	Хлеб ржаной
Итого за завтрак						
	759,47	124,89	17,74	30,4	200	молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидуальной упаковке

Неделя I День 3 обед

71	30,5	2,63	0,13	0,96	100	Овощи натуральные свежие
88	151	8,7	6,55	3,06	250/12,5/10	Пи со свежей капустой с мясом говядины и сметаной
321	149,95	20,72	5,61	3,67	90/90	Сложный гарнир(картофель,капустя)
269	311	22	19,6	11,5	100	Котлета мясная(свинина, говядина)
349	114,80	27,60	1,15	0,8	200	Компот из кураги
PP	118,5	24	0,45	3,79	50	Хлеб пшеничный
Итого за обед						
PP	875,75	105,65	33,49	23,78	54,18	Итого за завтрак
	1635,22	230,54	51,23	40,87	27,58	Итого за завтрак

Неделя I Четверг День 4 завтрак

PP	33,3	0	5,4	4,45	20	Сыр
223	486	50,4	19,9	27,6	180/5	Запеканка творожная со стученкой
379	50,3	7,97	1,33	1,53	200	Напиток кофейный с молоком
PP	118,5	24	0,45	3,79	50	Хлеб пшеничный
PP	107	21	0,5	3,5	50	Хлеб ржаной
Итого за завтрак						
	795,1	103,37	27,58	40,87	200	молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидуальной упаковке

Неделя I День 4 обед

70	15	1,13	0,07	0,75	100	Овощи натуральные соленые
84	188,7	15,1	7,31	6,25	250/12,5/5	Борщ с фасолью и картофелем
289	305	18,9	16,95	19,15	220	Рагу из курицы с овощами
347	133	32,4	0,18	4,8	200	Компот консервированный
PP	118,5	24	0,45	3,79	50	Хлеб пшеничный
PP	107	21	0,5	3,5	50	Хлеб ржаной
Итого за обед						
	867,2	112,53	25,46	38,24	79,11	Итого за 4 день
	1662,3	215,9	53,04	79,11		

2

№	Эн.пент	ость	Пищевые вещества			Вес	блюда	Прием пищи/наименование блюда
			У	Ж	Б			
70		22	3,8	0,15	1,1	100	Овощи натуральные соленные	
259		421	23,7	25,8	23,14	50/200	Жаркое по-домашнему с мясом	
377		63,17	0	0,14	200/20		Чай с сахаром и лимоном	
	ПП	40	9	0,6	100		Фрукты	
	ПП	118,5	24	0,45	50		Хлеб пшеничный	
	ПП	107	21	0,5	50		Хлеб ржаной	
День 5 завтрак								
Неделя 1 Пятница								
Итого за завтрак								
		771,67	96,80	27,50	32,27	200	молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидуальной упаковке	
Итого за обед								
		1068,3	130,05	38,15	38,76			
Итого за 5 день								
		1839,97	226,85	65,65	71,03			
День 5 Обед								
Неделя 2								
Итого за завтрак								
		771,67	96,80	27,50	32,27	200	молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидуальной упаковке	
Итого за обед								
		1068,3	130,05	38,15	38,76			
Итого за 5 день								
		1839,97	226,85	65,65	71,03			
День 6 завтрак								
Неделя 1 Суббота								
Итого за завтрак								
		771,67	96,8	27,5	32,27	200	молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидуальной упаковке	
Итого за обед								
		1068,3	130,05	38,15	38,76			
Итого за 6 день								
		1763,97	216,59	64,55	66,64			
День 6 обед								
Неделя 1								
Итого за завтрак								
		771,67	96,8	27,5	32,27	200	молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидуальной упаковке	
Итого за обед								
		992,3	119,79	37,05	34,37			
Итого за 6 день								
		1763,97	216,59	64,55	66,64			
День 6 Обед								
Неделя 2								
Итого за завтрак								
		771,67	96,80	27,50	32,27	200	молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидуальной упаковке	
Итого за обед								
		1068,3	130,05	38,15	38,76			
Итого за 6 день								
		1763,97	216,59	64,55	66,64			

№	Эн.ценн	ость	рецент	Принем пищи/наименование блюда			
				Вес	Блюда	Пищевые вещества	
				Б	Ж	У	
Неделя 2 Понедельник							
День 7 завтрак							
Сыр	PP	20	4,45	5	0	33,3	PP
Запеканка творожная со стружкой		180/5	27,6	19,9	50,4	486	223
Напиток кофейный с молоком	PP	200	1,53	1,33	7,97	50,3	379
Хлеб пшеничный	PP	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	PP	50	3,5	0,5	21	107	PP
Неделя 2							
День 7 Обед							
Овощи натуральные соленые		100	75	0,07	1,13	15	70
Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/25	7,09	5,7	17,2	155	104
Плов с курицей		50/200	20,61	12,3	45,60	399,00	291
Кисель п/я	PP	200	0,2	0	94	141	352
Хлеб пшеничный	PP	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	PP	50	3,5	0,5	21	107	PP
Итого за завтрак							
				40,87	27,18	103,37	795,1
Итого за завтрак							
				200			
Молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидуальной упаковке							
Неделя 2							
День 8 завтрак							
Овощи натуральные свежие		100	1,1	0,15	3,8	22	71
Плов со свиной		50/150	16,9	37,28	34,5	541	265
Компот консервированный	PP	200	4,8	0,18	32,41	133	347
Хлеб пшеничный	PP	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	PP	50	3,5	0,5	21	107	PP
Итого за завтрак							
				30,69	39,16	133,41	992,00
Итого за завтрак							
				200			
Молоко ультрапастеризованное, обогатненное в индивидуальной упаковке							
Неделя 2							
День 8 завтрак							
Овощи натуральные соленые		100	6	0,06	0,91	12	70
Суп из овощей		250	2,96	5,9	9,7	157	99
Котлета рубленая из кур		100	10,62	12,8	11	274,22	295
Картофельное пюре		180	3,1	2,4	20,1	111,8	128
Компот из кураги	PP	200	0,8	1,15	27,60	114,80	349
Хлеб пшеничный	PP	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	PP	50	3,5	0,5	21	107	PP
Итого за обед							
				30,77	23,26	114,31	895,32
Итого за 8 день							
				61,46	62,42	247,72	1887,32

Прием пищи/наименование блюда		Вес	Пищевые вещества			Эн.ценн	№
		блюда	Б	Ж	У	ость	пцент
Неделя 2 Среда							
День 9 завтрак							
Икра кабачковая	100	1,00	7	7	7	97	PP
Рыба тушеная в сметанном соусе	100/50	9,85	5,01	3,95	140	229	PP
Рис отварной	180	4,25	8,4	44,1	272	171	
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376	PP
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5		PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107		PP
Фрукты	100	0,6	0,6	9	40		PP
Итого за завтрак		23,52	21,96	118,52	814,5		
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200						
Неделя 2							
День 9 Обед							
Салат д/восточный	100	1,12	0,87	7,62	192,5		PP
Расолыник "Ленинградский"	250/12,5/ 10	3,37	6,19	12,48	162,8	96	
Котлета рубленая из кур	100	10,2	11,3	12,31	198	295	
Картофельное пюре	1/180	3,1	2,4	20,1	111,8	128	
Копот из св/м ягел	200	0,44	0,08	21,10	116,00	342	
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5		PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107		PP
Итого за обед		25,52	21,79	118,61	1006,6		
Итого за 9 день		49,04	43,75	237,13	1821,1		
Неделя 2 Четверг							
День 10 завтрак							
Масло сливочное (попционн)	10	8,2	0,1	8,08	74,8	14	
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250/20	4,27	6,95	44,28	256,7	303	
Молоко кипяченое	200	3	2,5	4,7	53	385	
Фрукты	100	0,6	0,6	9	40		PP
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5		PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107		PP
Ябло	40	5,08	4,06	0,28	63	209	
Итого за завтрак		28,44	15,16	111,34	713		
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200						
Неделя 2 Четверг							
День 10 Обед							
Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125	67	
Ши д/восточные	250/12,5/ 5	5,01	7,9	13,1	234		PP
Рагу из курицы с овощами	200/20	19,2	16,95	18,92	305	289	
Компот консервированный	200	4,8	0,18	32,4	133	347	
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5		PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107		PP
Итого за обед		37,7	36,02	116,71	1022,5		
Итого за 10 день		66,14	51,18	228,05	1735,5		

5

Прем пиши/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн №	пцент
		Б	Ж	У		
Неделя 2 Пятница						
День 11 завтрак						
Горошек консервированный	100	3	0	6	35	PP
Сыр	20	4,45	5,4	0	33,3	15
Омлет натуральный	200/5	18,6	33,1	3,51	386	210
Кисломолочный продукт	200	11,6	10	16	200	PP
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107	PP
Фрукты	100	1,3	0,24	9,72	51,6	PP
Итого за завтрак	200	46,24	49,69	80,23	931,4	
индивидуальной упаковке						
Неделя 2 Пятница						
День 11 обед						
Овощи свежие натуральные	100	1,1	0,15	3,8	22	71
Суп картофельный с рыбой	250/25	6,3	10,95	0	261,25	97
Гуляш из говядины	100	14,6	16,79	2,89	221	260
Макаронные изделия	180	6,6	5,41	31,73	202	309
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107	PP
Компот с/ф	200	0,66	1,1	32	132,1	349
Итого за обед		36,55	35,35	115,42	1063,85	
Итого за 11 день		68,82	62,85	212,22	1995,30	
Неделя 2 Суббота						
День 12 завтрак						
Овощи натуральные соевые	100	6	0,06	0,91	12	70
Котлета мясная	100	10,2	13,4	10,32	203	269
Картофельное пюре	180	3,65	5,77	24,49	164	312
Кисель п/я	200	0,2	0	92	140,1	PP
Фрукты	100	0,6	0,6	9	40	PP
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107	PP
Итого за завтрак	200	27,94	20,78	181,72	784,6	
индивидуальной упаковке						
Неделя 2 Суббота						
День 12 обед						
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,15	3,8	22	71
Свекольник	250/12,5	3,55	6,53	13,51	177,00	PP
Рыба тушеная с овощами	100/50	9,85	5,01	3,95	140	229
Каша рассыпчатая, перловая	180	5,22	8,76	37,02	247,00	171
Компот с/ф	200	1,16	0,3	47,2	196	342
Хлеб пшеничный	50	3,79	0,45	24	118,5	PP
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	21	107	PP
Итого за обед		28,17	21,7	150,48	1007,50	
Итого за 12 день		56,11	42,48	332,2	1792,1	

Примечание:

- 1. При приготовлении глюод используется йодированная соль.
- 2. С-витаминаизация третьих глюод при трехразовом питании проводится из расчета 0,06г на 1 ребенка
- 3. Используется аскорбиновая кислота 0,06гг
- 4. Рецептуры глюод и кулинарных изделий использованны согласно сборнику 2015 и 2008 года