

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Дары природы»  
Павловского районного потребительского общества»



И.А.Оверченко

2022г.

«

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СОШ № 15  
им.В.И.Костина  
х.Средний Челбас



Г.А.Мельник

2022г.

«

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-18лет  
ЗАВТРАК - ОБЕД**

2022год

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<b><u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
160Л	Суп молочный с макарон.издел.	250	6,97	7,41	22,70	209,90
3Л	Бутерброд с сыром	60	4,93	7,80	1,76	162,40
685Л	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	5,63	28,40
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>660</b>	<b>14,61</b>	<b>16,04</b>	<b>63,72</b>	<b>531,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Горошек консервированный	100	4,12	7,96	6,55	122,20
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,11	0,75	12,80	128,60
374Л	Рыба тушеная с овощами	120	12,29	7,13	9,76	163,70
302Л	Каша рисовая	180	1,75	9,18	26,84	203,30
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>28,01</b>	<b>25,86</b>	<b>133,76</b>	<b>899,30</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1590</b>	<b>42,62</b>	<b>41,90</b>	<b>197,48</b>	<b>1430,70</b>
<b><u>ВТОРНИК</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Огурцы (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
437Л	Гуляш	120	11,12	19,54	7,56	256,70
520Л	Картофельное пюре	180	1,75	2,59	26,84	156,00
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,41	26,03	104,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>670</b>	<b>19,36</b>	<b>22,86</b>	<b>98,05</b>	<b>673,90</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Кукуруза консервированная	100	1,10	2,33	2,84	126,30
110Л	Борщ с капустой и картофелем	250	3,19	4,85	16,3	140,90
492Л	Плов из птицы	220	24,90	15,55	44,24	394,20
693Л	Какао	200	6,25	5,44	19,14	96,70
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>41,28</b>	<b>26,68</b>	<b>136,89</b>	<b>951,60</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1420</b>	<b>60,64</b>	<b>49,54</b>	<b>234,94</b>	<b>1625,50</b>
<b><u>СРЕДА</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
358Л	Сырники со сметаной	200	18,31	30,60	35,58	359,50
692Л	Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	23,36	92,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>560</b>	<b>24,44</b>	<b>33,63</b>	<b>92,61</b>	<b>599,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
135Л	Суп из овощей	250	10,30	18,49	9,70	194,30
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	100	7,10	17,44	14,33	177,10
297Л	Каша гречневая	180	8,60	7,12	39,50	246,30
ТТК	Чай с молоком	200	5,39	4,67	16,77	126,50
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>38,33</b>	<b>48,56</b>	<b>137,51</b>	<b>937,70</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1370</b>	<b>62,77</b>	<b>82,19</b>	<b>230,12</b>	<b>1537,10</b>

43Л	Салат из белокачанной капусты	100	1,10	3,89	7,20	97,30
371Л	Рыба припущенная	100	14,10	0,79	9,02	140,60
216К	Картофель отварной с луком	180	4,68	12,72	27,78	224,90
685Л	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	5,63	28,40
337Л	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,41	26,03	104,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>690</b>	<b>30,55</b>	<b>22,70</b>	<b>96,44</b>	<b>728,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Огурец (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
110Л	Борщ с капустой и картофелем	250	3,19	4,85	16,3	140,90
454Л	Котлета по-Хлыновски с соус.крас.осн.	100	12,70	29,30	1,85	324,00
332Л	Макаронные изделия отварные	180	5,24	4,96	30,50	246,80
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>29,14</b>	<b>40,02</b>	<b>122,98</b>	<b>992,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1600</b>	<b>59,69</b>	<b>62,72</b>	<b>219,42</b>	<b>1720,40</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Икра кабачковая	100	1,10	0,18	2,84	116,00
499Л	Котлета из птицы с соусом крас.осн.	100	12,61	7,33	13,95	249,70
297Л	Каша пшеничная	180	6,58	4,87	35,21	247,60
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	1,10	0,40	20,70	114,40
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,32	20,69	80,90
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>650</b>	<b>26,05</b>	<b>13,35</b>	<b>113,89</b>	<b>879,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
148Л	Суп-лапша домашняя	250	14,80	15,30	29,30	297,60
436Л	Жаркое по-домашнему	180	16,02	19,32	28,04	359,20
692Л	Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	45	4,45	0,53	33,04	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>825</b>	<b>40,38</b>	<b>38,09</b>	<b>145,14</b>	<b>1000,50</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1475</b>	<b>66,43</b>	<b>51,44</b>	<b>259,03</b>	<b>1879,50</b>

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<b><u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
160Л	Суп молочный рисовый	250	5,14	6,78	21,70	188,10
3Л	Бутерброд с сыром	60	4,93	7,80	1,76	162,40
693Л	Какао	200	6,25	5,44	19,14	96,70
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>660</b>	<b>18,86</b>	<b>20,81</b>	<b>76,23</b>	<b>577,90</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Помидоры (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	12,40
143Л	Суп с макаронными изделиями	250	9,42	15,67	21,60	301,40
371Л	Рыба припущенная	100	14,10	0,79	9,02	196,30
216Л	Картофель тушеный	180	3,78	16,68	35,28	301,60
685Л	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	5,63	35,80
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>34,97</b>	<b>34,09</b>	<b>130,56</b>	<b>1041,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>53,83</b>	<b>54,9</b>	<b>206,79</b>	<b>1618,90</b>
<b><u>ВТОРНИК</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Огурцы (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
488Л	Птица тушеная	100	12,61	7,33	14,23	171,60
224Л	Рагу из овощей	180	3,10	6,58	9,74	122,30
692Л	Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	23,36	92,40
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>650</b>	<b>23,86</b>	<b>16,72</b>	<b>90,19</b>	<b>554,20</b>
<b>ОБЕД</b>						
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,11	0,75	12,80	128,60
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	100	7,10	17,44	14,33	177,10
	Каша пшеничная	180	6,58	4,87	35,21	258,30
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	1,10	0,40	20,70	114,40
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>23,83</b>	<b>24,30</b>	<b>140,25</b>	<b>871,90</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1460</b>	<b>47,69</b>	<b>41,02</b>	<b>230,44</b>	<b>1426,10</b>
<b><u>СРЕДА</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Горошек консервированный	100	4,12	7,96	6,55	116,00
374Л	Рыба тушеная с овощами	120	12,29	7,13	9,76	110,00
520Л	Картофельное пюре	180	1,75	2,59	26,84	156,00
685Л	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	5,63	28,40
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	5,90	37,20	194,00
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,41	26,03	98,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>720</b>	<b>27,50</b>	<b>24,28</b>	<b>132,51</b>	<b>773,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
134Л	Суп крестьянский с крупой	250	9,15	16,42	14,78	312,20
489Л	Рагу овощное с птицей	200	11,67	16,91	21,20	344,90
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	19,01	76,50
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>28,83</b>	<b>34,73</b>	<b>125,92</b>	<b>990,10</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>56,33</b>	<b>59,01</b>	<b>258,43</b>	<b>1763,40</b>

ТТК	Салат из отварной свеклы	100	1,12	3,56	6,71	85,0
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	100	7,10	17,44	14,33	177,10
297Л	Каша гречневая	180	8,60	7,12	39,50	231,30
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	1,10	0,40	20,70	114,40
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	23,36	92,40
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>770</b>	<b>23,50</b>	<b>29,67</b>	<b>138,23</b>	<b>830,90</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Икра кабачковая	100	1,10	0,18	2,84	116,00
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,11	0,75	12,80	157,00
ТТК	Голубцы ленивые	200	16,21	28,80	20,52	426,70
692Л	Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>28,91</b>	<b>32,70</b>	<b>113,91</b>	<b>980,40</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1600</b>	<b>52,41</b>	<b>62,37</b>	<b>252,14</b>	<b>1811,30</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Огурцы (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
437Л	Гуляш	120	11,12	19,54	7,56	256,70
297Л	Каша пшеничная	180	4,56	3,54	28,21	174,20
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,39	24,96	99,30
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>670</b>	<b>22,31</b>	<b>23,79</b>	<b>103,65</b>	<b>698,90</b>
<b>ОБЕД</b>						
110Л	Борщ с капустой и картофелем	250	3,19	4,85	16,3	140,90
391Л	Шницель рыбный	100	6,54	11,10	8,21	219,60
224Л	Рагу из овощей	180	2,41	3,37	16,52	228,40
685Л	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	5,63	35,80
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>1030</b>	<b>20,91</b>	<b>24,65</b>	<b>124,79</b>	<b>881,20</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1700</b>	<b>43,22</b>	<b>48,44</b>	<b>228,44</b>	<b>1580,10</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1535,5</b>	<b>54,56</b>	<b>55,35</b>	<b>231,72</b>	<b>1639,30</b>

СанПин 2.3/2.4.3590-20 и MP2.4.0179-20 "Гигиена детей и подростков". Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.

MP2.4.0260-21 Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям.

При составлении перспективного циклического меню использовалась следующая литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат, 1980.  
И. "Хлебпродинформ". - 2004-640с..  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат, 1980.  
И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002-236с..  
Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1.  
Химический состав пищевых прдуктов / Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1.

огласно сезонности с 01 октября в меню вместо свежих овощей - овощи квашеные; с 01 марта вместо свежей капусты - капуста квашеная в блюдах, не подвергающихся термической обработке).

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена С-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.