

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школы № 19



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

«24.06.2022»



Примерное перспективное меню

на осенний, зимне-весенний период для обучающихся льготной категории общеобразовательных организаций

7-11 лет

обед



г. Феодосия

Неделя 1

День 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД															
	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	0,04	7	0	13,9	54,8	51,2	20,56		0,72
94	Рассольник	250	1,64	5,07	11,31	106	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18		0,93
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8		4,72
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3		1,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7		0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5		1,12
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8		2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	942	31,33	27,25	133,38	930,3	0,583	48,24	5,54	20,56	158,52	482,79	132,04		12,29

Неделя 1

День 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

возрастная категория: 1-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
119	Суп гороховый	250	7,8	48	15,94	552,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
260	Гуляш	50/50	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22	3,06
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
359	Кисель из сока плодового или	200	0,43	0	39,4	160	0	0,01	0	0,2	22,5	18	7,3	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	942	35,82	71,87	144,82	1399,95	0,551	8,33	0	26,61	172,07	495,04	153,77	12,59

Неделя 1

День 3

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рсд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД															
	Овощи по сезону*	100	1,7	5	8,45	85,7	0,02	5,08	0	0,33	11,86	11,8	9,81		0,8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7		1,15
	Омлет с жареным картофелем	170/5	12,74	28,82	18,92	387	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8		2,79
ПР	Хлеб рж. -пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7		0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5		1,12
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10		1,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	837	27,02	38,8	128,74	978,9	0,485	22,7	0,22	7,89	173,14	409,66	119,51		8,33

Неделя 1

День 4

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рсд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																
	Овощи по сезону*	100	0,84	5,04	2,57	59,1	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73		
227	Рыба припущенная	100	19,48	8,44	0,92	154	0,06	1,92	0,05	2,3	43,84	184,96	21,34	0,6		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31		
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	35,82	26,73	129,12	912,2	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73		

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	2,8	0	8,88	54,56	33,48	10,86	0,45
81	Борщ	250	1,6	4,96	8,57	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ГР	Хлеб рж.-пшеничный	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ГР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из смеси с/фр.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	28,75	25,91	147,91	952,93	0,393	26,54	0,038	13,51	196	384,64	132,72	11,97

Неделя 2

День 6

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	0,01	6,62	0,018	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
289	Рагу из птицы	200	15,08	13,57	17,37	252,5	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ГР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ГР	Хлеб ржано-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	862	27,1	26,56	113,08	812,95	0,353	25,52	0,033	2,99	133,23	320,07	115,95	7,46

День, 7

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
119	Суп гороховый	250	7,8	48	15,94	552,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
294	Котлета рубленая из птицы	100	13,93	11,23	12,99	209	0,16	0,72	0,031	54,56	47,1	63,1	17,76	2,88
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,8	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
349	Компот из смеси с/фр.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	942	36,34	66,41	152	1382,45	0,733	16,83	0,031	68,57	188,27	391,36	135,36	12,35
Неделя 2														
День 8														

Неделя 2

День 8

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																	
		Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24		
94		Рассольник	250	1,64	5,07	11,31	106	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
268		Котлеты, биточки, шницели	100	14,78	14,33	12,28	292	0,056	0	0	3,34	8,9	194,55	30,56	2,66		
143		Рагу из овощей	200	3,54	21,9	21,1	195	0,15	17,99	0,012	4,25	33,2	84,7	28,67	1,22		
ПР		Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
ПР		Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
342		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8		
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	962	29,27	43,5	134,17	1013,2	0,531	36,83	0,012	11,73	129,99	473,72	145,18	8,64		

Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	3,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
288	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,05	0,51	28	83,5	10,14	0,95
321	Капуста тушеная	180	3,7	5,81	16,97	135,18	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	30,94	30,88	125,75	877,52	0,433	57,52	0,05	6,82	215,98	369,69	136,79	8,38

Неделя 2

День 10

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																
	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24		
81	Борщ	250	1,6	4,96	8,57	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	16,14	8,63	5,7	174	0,15	9,68	0,01	8,07	55,43	249,3	55,92	1,16		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31		
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
ПР	Хлеб рж. -пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
359	Кисель из сока плодового или	200	0,43	0	39,4	160	0	0,01	0	0,2	22,5	18	7,3	0,2		
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1142	33,46	29,05	172,15	1073,49	0,479	40,17	0,01	13,07	147,79	562,63	210,64	8,7		

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы, ккал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-обед	31,33	27,25	133,38	0,583	48,24	5,54	20,56	158,52	482,79	132,04	12,29
2	35,82	71,87	144,82	0,551	8,33	0	26,61	172,07	495,04	153,77	12,59
3	27,02	38,8	128,74	0,485	22,7	0,22	7,89	173,14	409,66	119,51	8,33
4	35,82	26,73	129,12	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73
5	28,75	25,91	147,91	0,393	26,54	0,038	13,51	196	384,64	132,72	11,97
6	27,1	26,56	113,08	0,353	25,52	0,033	2,99	133,23	320,07	115,95	7,46
7	36,34	66,41	152	0,733	16,83	0,031	68,57	188,27	391,36	135,36	12,35
8	29,27	43,5	134,17	0,531	36,83	0,012	11,73	129,99	473,72	145,18	8,64
9	30,94	30,88	125,75	0,433	57,52	0,05	6,82	215,98	369,69	136,79	8,38
10	33,46	29,05	172,15	0,479	40,17	0,01	13,07	147,79	562,63	210,64	8,7
Итого :	315,85	386,96	1381,12	4,927	302,49	5,984	177,45	1661,82	4340,79	1413,68	99,44
Итого за 10 дней:	31,585	38,696	138,112	0,4927	30,249	0,5984	17,745	166,182	434,079	141,368	9,944

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

–в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

–в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из белокочанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

–в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (пять) листов

Директор МУП «Пикольный комбинат»

Б.П.ФЕДОРИ

