

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школы № 19

Н.В. Феодосия
«10» января 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори
«10» января 2022г.



Примерное перспективное меню

на зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций 7-11 лет

обед



г. Феодосия

Неделя 1

День 1

Сезон: зимний, весенний

Врастная 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
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	32,11	27,67	143,85	978,55	0,613	58,24	5,54	20,76	174,52	493,79	141,04	14,49

Неделя 1

День 2

Сезон: зимний, весенний

Врастная 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	0,008	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 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
358	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	35,99	72,27	144,42	1404,95	0,581	22,72	0	26,81	187,57	506,04	161,47	14,79

Неделя 1

День 3

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зимний, весенний														
Взрастная 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	1,7	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
213	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
		200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
342	Компот из свежих плодов	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Фрукты	937	27,42	39,2	138,54	1025,9	0,515	32,7	0,22	8,09	189,14	420,66	128,51	10,53
	ИТОГО ЗА ОБЕД:													

Неделя 1

День 4

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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	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		
	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		
111	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		
227	Каша вязкая рисовая	180	3,24	6,01	31,88	244,26	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31		
303	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		
ПР	Хлеб пшеничный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
389	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
	Фрукты					991,76	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73		

Неделя 1

День 5

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	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	180	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	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	
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	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	25,81	147,9	952,93	0,393	26,54	0,038	13,51	196	384,64	132,72	11,97	

Субота первой недели

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
ОБЕД															
	Овощи по сезону*	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	
119	Суп с бобовыми	250	7,15	48	15,62	153	0,3	1	0	22,3	53,03	95,4	37,03	2,67	
294	Котлеты рубл.из птцы	100	15,86	15,2	14,8	260	0,2	0,9	0,05	68,3	58,58	78,5	22,2	3,62	
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 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	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	40,02	75,05	134,57	1009,38	0,833	48,7	0,074	94,02	431,65	498,71	179,91	12,81	

Неделя 2

День 6

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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		
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 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		
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	97	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	962	28,6	27,06	134,08	909,95	0,393	35,52	0,033	3,39	141,23	348,07	157,95	8,06		
Неделя 2																
День 7																

Неделя 2

День 7

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

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	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57			
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	6,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58			0,24
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			2,05
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			2,88
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5			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			1,12
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8			0,67
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9			2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	34,77	24,99	150,58	976,85	0,763	30,1	0,031	68,46	185,79	392,92	134,9			16,65

Неделя 2

День 8

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ респ.	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	
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,98	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	29,65	43,52	134,84	1015,18	0,531	36,83	0,012	11,73	129,99	473,72	145,18	8,64	

Неделя 2

День 9

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ респ.	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	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	
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42		0,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	32,44	31,38	146,75	973,52	0,473	67,52	0,05	7,22	223,98	397,69	178,79		8,98	

Неделя 2

День 10

Сезон: зимний, весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ рсд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,92	10,93	103,75	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1		4,4	
229	Рыба, тушенная 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	200	4,08	6,4	27,25	183	0,17	21,78	0	0,22	44,38	103,9	33,3		1,2	
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	
358	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	29,9	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6		0,2	
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42		0,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1142	33,63	29,64	167,73	1062,29	0,613	66,34	0,01	12,98	185,3	573,04	212,09		9,59	

Суббота второй недели

Суббота второй недели														
№ рсд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белые вещества		У	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
115	Овощи по сезону*	50	1,56	3,73	13,29	92,94	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
268	Суп с крупой	250	0,58	4,8	1,7	51,25	0,01	0,75	0	2,25	22	12,53	5,53	0,2
303	Котлеты, биточки, шницели	80/5	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
ПР	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
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	Хлеб ржано-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	977	29,34	31,22	153,64	1018,47	0,368	21,37	0,02	6,27	115	421,09	144,65	9,56

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-обед	32,11	27,67	143,85	978,55	0,613	58,24	5,54	20,76	174,52	493,79	141,04	14,49
2	35,99	72,27	144,42	1404,95	0,581	22,72	0	26,81	187,57	506,04	161,47	14,79
3	27,42	39,2	138,54	1025,9	0,515	32,7	0,22	8,09	189,14	420,66	128,51	10,53
4	35,38	26,97	136,47	991,76	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73
5	28,75	25,81	147,9	952,93	0,393	26,54	0,038	13,51	196	384,64	132,72	11,97
6	28,6	27,06	134,08	909,95	0,393	35,52	0,033	3,39	141,23	348,07	157,95	8,06
7	34,77	24,99	150,58	976,85	0,763	30,1	0,031	68,46	185,79	392,92	134,9	16,65
8	29,65	43,52	134,84	1015,18	0,531	36,83	0,012	11,73	129,99	473,72	145,18	8,64
9	32,44	31,38	146,75	973,52	0,473	67,52	0,05	7,22	223,98	397,69	178,79	8,98
10	33,63	29,64	167,73	1062,29	0,613	66,34	0,01	12,98	185,3	573,04	212,09	9,59
Итого :	318,74	348,51	1445,16	10291,9	5,261	396,32	5,984	178,65	1760,35	4441,76	1524,37	112,43
Итого за 10 дней:	31,874	34,851	144,516	1029,19	0,5261	39,632	0,5984	17,865	176,035	444,176	152,437	11,243

мг)	
Fe	
0,24	
4,4	
1,16	
1,2	
1,12	
0,67	
0,2	
0,6	
9,59	

Fe	
0,61	
0,2	
2,14	
1,42	
1,12	
0,67	
2,8	
0,6	
9,56	

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 населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
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».

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

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 соевыми огурцами (№ рецептуры 37), икра овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).
- Фрукты в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 6 (шесть) листов

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П.ФЕДОРИ

