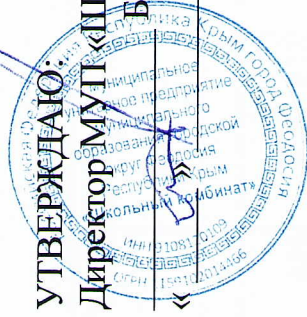




школы № 19

2022г.



«Школьный комбинат»

2022г.

Примерное перспективное меню

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

ПОЛДНИК — 2 смена



г. Феодосия

День 1

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ реч.	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	
ПОЛДНИК															
214	Омлет с морковью	90	11,04	20,42	4,02	122	0,08	0,82	0,25	0,72	82,6	187,4	22,6	2,26	
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	100	0	0	0,046	0,1	100	109	10	0,1	
	ИТОГО:	260	20,3	32,18	58,23	478	0,15	3,13	0,355	1,31	343,8	425	57,25	4,11	

День 2

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ п/п	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	
ПОЛДНИК															
	Овощи по сезону*	50	0,7		3	4,13	46,4	0,01	3,33	0	1,35		20,3	10,35	0,66
291	Плов	150	13,91	13,42	27,34	224	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	600	19,89	17,14	78,87	481,3	481,3	0,23	10,43	0,021	1,91	90,57	247,5	84,6	4,43

День 3

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-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
ПОЛДНИК														
223	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
378	Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,13	0,1	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
	Кондитерское изделие печенье	25	1,9	2,5	22,32	124,8	0,1	0,1	0	0	34,5	57,1	10,1	0,5
	ИТОГО:	415	25,75	17,33	78,81	573,7	0,28	0,85	0,114	0,03	201,5	191,5	52,1	1,73
День 4														
Нелегал														

День 4

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У												
ПОЛДНИК																	
211	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	0,04	0,013	145,2	0,33	104,6	124,9	8,73				
131/133	Горох овощной отварной/ кукуруза отварная	60	3,25	3,73	6,01	71	0,07	0,01	20	0,27	26,68	69,13	22,65				1,1
ПР	Хлеб рж. -пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2				0,79
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5				0,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6				0,8
	Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0				0,8
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42				0
	ИТОГО:	520	18,48	23,49	88,56	621,6	0,27	12,223	165,2	1,64	174,29	296,13	106,08				0,6
																	4,55

День 5

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ПОЛДНИК																
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48			0,37
281/330	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	128,25	0,05	0,12	0,018	0,39	27,69	81,89	15,25			0,66
303	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48			1,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14			0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8			0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6			0,8
	ИТОГО:	570	19,34	20,26	79,82	564,93	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,65	117,53			4,78

День 6

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-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
ПОЛДНИК														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,13	0,1	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	530	14,52	20,16	76,67	544,6	0,189	10,27	0,212	1,43	331,31	293,2	87,42	2,67

День 7

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-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
ПОЛДНИК														
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
278	Тефтели 1 вариант	90	8,6	7	12	128,5	0,08	1,6	0,02	3,6	67	128,49	21,36	0,7
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	180/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО:	572	16,95	18,03	83,42	533,29	0,34	22,08	0,05	4,15	150,7	308,77	94,19	3,46

День 8

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-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
ПОЛДНИК														
222	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	285	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,45	0,15	12,5	57,5	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
382	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	ИТОГО:	522	25,67	15,95	77,44	551,5	0,25	2,18	0,11	0,51	341,22	422,14	64,48	2,52

День 9

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
219	Сырники из творога со сметаной	100/15	18,88	21,8	12,22	320	0,062	0,26	0,097	2,96	161	229,16	23,08	0,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Сок фруктовый (в мелкоштучной упаковке)	200	1	0	24	96	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:	630	20,08	21,82	49,82	472	0,082	6,46	0,097	3,16	191	251,16	37,08	4,3

День 10

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Врастная категория: 7-11 лет

Дневная 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
ПОЛДНИК														
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	0,01	11,89	0	9,24	31,35	20,37	9,61	40,02
	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
290/331	Каша вязкая рисовая, или	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0,34	17,88	108,87	72,03	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0,01	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	572	23,41	19,64	82,71	618,18	0,21	16,2	0,038	10,57	118	287,37	119,94	81,32

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-полдник	20,3	32,18	58,23	478	0,15	3,13	0,355	1,31	343,8	425	57,25	4,11
2	19,89	17,14	78,87	481,3	0,23	10,43	0,021	1,91	90,57	247,5	84,6	4,43
3	25,75	17,33	78,81	573,7	0,28	0,85	0,114	0,03	201,5	191,5	52,1	1,73
4	18,48	23,49	88,56	621,6	0,27	12,223	165,2	1,64	174,29	296,1	106,08	4,55
5	19,34	20,26	79,82	564,93	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,7	117,53	4,78
6	14,52	20,16	76,67	544,6	0,189	10,27	0,212	1,43	331,31	293,2	87,42	2,67
7	16,95	18,03	83,42	533,29	0,34	22,08	0,05	4,15	150,7	308,8	94,19	3,46
8	25,67	15,95	77,44	551,5	0,25	2,18	0,11	0,51	341,22	422,1	64,48	2,52
9	20,08	21,82	49,82	472	0,082	6,46	0,097	3,16	191	251,2	37,08	4,3
10	23,41	19,64	82,71	618,18	0,21	16,18	0,038	10,57	118	287,4	119,94	81,32
Итого за 10 дней	204,39	206	754,35	5439,1	2,961	88,413	166,245	25,7	2030,33	2988	820,67	113,87

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.: Делта 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».

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), –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 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 «Школьный комбинат»

Б.П.ФЕДОРИ

