

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Школы № 19
комбинат»

« 31 » 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный

Б.П. Федори

« 31 » 08 2022г.

Примерное перспективное меню

на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций 7-11 лет
обед — 2 смена



г. Феодосия

День 1

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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
	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	80,28	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
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	45/45	12,1	9,43	4,00	148,5	0,18	22,9	0,005	2,7	24,8	205,1	15,1	4,34
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,2	21,12	1,11
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	53	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
389	Сок фруктовый	180	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:	811	27,76	26,94	124,54	795,53	0,5	38,78	0,005	13,17	122,99	408,06	111,03	11,09

День 2

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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
	Овощи по сезону*	60	0,03	0	0,11	13,2	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15	0,5
119	Суп гороховый	200	6,24	38,4	12,75	441	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
260	Гуляш	45/45	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	150	3,23	4,22	20,81	134,25	0,09	0	0	7,8	17,88	74,15	10,66	3,91
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	0,39	0	35,46	144	0	0,01	0	0,18	20,25	16,2	6,57	0,18
	ИТОГО:	760	30,31	62,43	114,13	1160,95	0,477	7,7	0	20,23	144,38	434,12	125,31	11

2

День 3

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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
	Овощи по сезону*	60	0,84	3,02	1,54	35,46	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
210	Омлет натуральный	106	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	0,25	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
	Хлеб пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	Хлеб рж-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
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:	696	23,69	30,1	112,15	790,5	0,374	17,26	0,25	2,27	392,65	327,37	90,34	7,06

День 4

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	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*	60	1,2	3	5,07	51,42	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	
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	
227	Рыба припущенная с маслом	90	14	6,7	0,75	119	0,03	0,96	0,025	1,15	21,92	92,48	10,67	
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная,или пшенная,или перловая,или ячневая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	0,03	0	0	0,26	5,31	77,91	25,46	
		28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	
389	Хлеб пшеничный	180	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	
	Сок фруктовый	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	
	Фрукты по сезону	910	28,52	22,46	128,69	829,77	0,309	18,85	0,025	4,7	107,79	325,94	138,11	
	ИТОГО:													

День 5

Неделя 1

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*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	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
291	Плов	150	13,91	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	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:	740	23,67	26,53	118,74	735,83	0,302	19,35	0,021	12,33	156,5	310,89	120,22	8,49

День 6

Неделя 2

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*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	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	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78	
289	Рагу из птицы	180	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44	
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86	
389	Сок фруктовый	180	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	ИТОГО:	850	25,39	25,76	119,08	790,83	0,342	35,52	0,033	3,39	133,17	313,88	147,1	7,57	

День 7
Неделя 2
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ реп.	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*	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15	0,5
		200	6,24	38,4	12,75	441	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
119	Суп гороховый	100	11,01	10,64	12,35	169,32	0,08	1,6	0,02	3,6	67	128,49	21,36	0,7
239/														
331	Тефтели рыбные	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
312	Пюре картофельное	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0
349	Компот из смеси с/фр.	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0
	Фрукты по сезону	940	29,17	60,54	124,6	1239,55	0,587	27,26	0,02	13,92	220,89	385,4	152,65	6,3
	ИТОГО:													

День 8
Неделя 2
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний														
Возрастная категория: 7-11 лет														
№ реп.	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														
		60	1,02	3	5,07	51,42	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15	
	Овощи по сезону*	250	1,64	5,07	11,31	106	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	
94	Рассольник	90	12,6	11,57	9,15	184,5	0,04	0,31	0,004	3,02	36,7	167,2	50,2	
281	Котлеты, биточки, пинцели с соусом	150	3,14	10,58	21,1	195	0,15	17,99	0,012	4,25	33,2	84,7	28,67	
143	Рагу из овощей	41	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	
ГР	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	
ГР	Хлеб рж.-пшеничный	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,02	6,2	0	0,2	14	10		
342	Компот из свежих плодов	819	24,93	32	116,51	857,9	0,427	33,83	0,016	17,02	154,81	377,4	163,55	
	ИТОГО:													

День 9

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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*	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,05	2,94	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0	
288	Птица отварная	90	19,21	21,1	0,39	268,36	0,04	2,12	0,088	0,74	48,2	147,6	18,3	1,69	
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,84	14,14	112,65	0,04	26,4	0	2,6	83,1	60,21	30,98	1,21	
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86	
ПР	Хлеб рж. -пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44	
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,18	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
	ИТОГО:	810	32,12	31,32	88,95	762,36	1,372	59,93	0,088	6,46	207,1	369,96	120,2	6,96	
Данн. 10															

День 10

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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*	60	1,02	3	5,07	51,42	0,01	6,62	0,018	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61		
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	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	54,69	227,06	67,94	1,16		
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	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86		
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	28	2,26	0,95	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44		
359	Кисель из сока плодово-ягодного с сахаром	180	0,39	0	35,46	144	0	0,01	0	0,18	20,25	16,2	6,57	0,18		
	ИТОГО:	820	29,1	24,12	115,48	780,98	0,532	62,28	0,009	12,92	167,64	319,75	195,09	8,89		

Прием пищи, ден	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1-обед	30,31	62,43	114,13	1160,95	0,477	7,7	0	20,23	144,38	434,12	125,31	11
2	30,1	62,43	104,97	1123,15	0,477	11,65	0	20,23	143,93	434,12	124,14	11
3	23,69	30,1	112,15	790,5	0,374	17,26	0,25	2,27	392,65	327,37	90,34	7,09
4	28,52	22,46	128,69	829,77	0,309	18,85	0,025	4,7	107,79	325,94	138,11	6,29
5	23,67	26,53	118,73	735,83	0,302	19,35	0,021	12,33	156,5	310,89	120,22	8,49
6	25,39	25,76	119,08	790,83	0,342	35,52	0,033	3,39	133,17	313,88	147,1	7,57
7	28,42	27,41	128,38	946,8	0,587	27,26	0,02	13,92	220,89	385,4	152,65	6,26
8	25,31	32,02	117,18	859,88	0,427	33,83	0,016	17,02	154,81	377,4	163,55	8,25
9	32,12	31,32	88,95	762,36	1,372	59,93	0,088	6,46	207,1	369,96	120,2	6,96
10	29,1	24,12	115,47	780,98	0,532	62,28	0,009	12,92	167,64	319,75	195,09	8,89
Итого :	276,63	344,58	1147,7	8781,05	5,199	293,63	0,462	113,47	1828,9	3598,83	1376,71	81,8

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. – 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

–в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свежесы отварной (№

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 4 (четыре) листа

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. ФЕДОРИ

