

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Школы № 19

И.И. Иванова
« 31 » 09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори
« 31 » 09 2022г.



Примерное перспективное меню

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

1 смена — завтрак



г. Феодосия

День 1

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,1	10,72	33,42	251	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,68	17,68	0,15		
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
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		
379	Кофейный напиток с молоком	200/15	3,77	2,68	15,95	100,6	0,05	0,01	20	0	125,78	90	14	0,14		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	12	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
	ИТОГО:	522	21,02	26,43	76,48	622,2	0,195	0,95	20,192	0,755	452,48	401,08	55,13	2,24		

День 2

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37		
234	Котлеты рыбные с маслом	90	10,04	12,3	12,12	199,36	0,04	0,23	0,033	3,72	33,4	121,2	27,8	1,06		
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		
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		
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		
	ИТОГО:	570	19,29	22,58	85,06	614,05	0,32	22,88	0,063	4,27	125	318,98	109,83	4,57		

День 3

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
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

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	210	8	13,5	40,6	318,9	0,2	0,5	0,1	1,8	128,9	221,1	69,8	1,9
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
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
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	590	16,86	22,54	99,31	694,5	0,31	12,81	0,159	2,69	298,1	377,7	136,45	4,25

День 5

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	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	131,63	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 ячневая	150	4,58	5,01	20,52	157,5	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
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
	ИТОГО:	570	19,34	20,26	79,82	580,31	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,65	117,53	4,78

День 6

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	10,16	11,94	28,53	250,8	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	15,3	21,4	79,48	558,3	0,189	10,27	0,212	1,43	331,31	293,2	87,42	2,67

День 7

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
	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:	542	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

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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:	395	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

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: /-11 лет														
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
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	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	512	15,02	22,97	72,29	554,4	0,19	3,37	0,198	0,96	187,97	255,5	50,8	3,23

День 10

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	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														
303	Каша вязкая	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-завтрак	21,02	26,43	76,48	622,2	0,195	0,95	20,192	0,755	452,48	401,1	55,13	2,24
2	19,29	22,58	85,06	614,05	0,32	22,88	0,063	4,27	125	319	109,83	4,57
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	16,86	22,54	99,31	694,5	0,31	12,81	0,159	2,69	298,1	377,7	136,45	4,25
5	19,34	20,26	79,82	580,31	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,7	117,53	4,78
6	13,96	20,05	89,88	558,3	0,149	14,1	0,112	1,61	224,51	216,6	77,42	2,44
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	15,02	22,97	72,29	554,4	0,19	3,37	0,198	0,96	187,97	255,5	50,8	3,23
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 :	197,27	205,78	825,22	5900,43	3,204	100,01	21,084	26,535	2187,42	3045	877,87	110,54
Итого за 10 дней:	19,727	20,578	82,522	590,043	0,3204	10,001	2,1084	2,6535	218,742	304,5	87,787	11,054

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.: Делли 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), 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 «Школьный комбинат»

Б.П.ФЕДОРИ

