

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы
Павловского районного потребительского
общества»



И.А. Оверченко
2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4
г.п. В.В. Шитика
ст. Атаманской



Л.В.
2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-18лет
ЗАВТРАК - ОБЕД**

срван подсчит

орячий завтрак - обед

Возрастная категория 7-11лет

№ ц-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
60Л	Суп молочный с макарон.издел.	230	7,46	6,39	24,08	193,10
3Л	Бутерброд с сыром	50	4,63	10,47	1,49	148,90
85Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	600	14,12	17,64	60,27	487,00
ОБЕД						
	Горошек консервированный	60	3,11	6,30	5,89	116,00
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,85	0,57	12,38	120,40
174Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,60	6,23	8,64	142,20
302Л	Каша рисовая	150	1,62	7,65	25,19	186,00
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	770	24,11	21,33	118,33	797,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	38,23	38,97	178,60	1284,50
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	2,01	9,80
437Л	Гуляш	100	8,50	13,10	7,96	244,60
520Л	Картофельное пюре	150	1,62	2,43	21,90	130,00
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	560	13,92	16,08	82,20	591,10
ОБЕД						
	Кукуруза консервированная	60	0,66	1,40	1,70	96,70
110Л	Борщ с капустой и картофелем	200	2,46	2,99	15,4	125,30
492Л	Плов из птицы	170	19,95	12,40	38,48	366,70
693Л	Какао	200	6,25	6,27	14,19	96,70
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	690	34,45	23,64	115,40	830,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	48,37	39,72	197,60	1421,40
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
358Л	Сырники со сметаной	150	20,54	32,09	27,55	318,20
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	500	25,01	37,05	75,23	539,60
ОБЕД						
135Л	Суп из овощей	200	8,97	14,80	12,40	155,40
451Л	Котлета мясная с соусом красн.осн.	90	6,70	16,4	13,82	159,4
297Л	Каша гречневая	150	7,40	6,00	36,20	205,30
ТТК	Чай с молоком	200	5,39	4,67	16,77	126,50
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	700	33,59	42,45	124,82	791,50

ЗАВТРАК					
Салат из белокочанной капусты	60	1,02	3,36	6,20	58,40
Рыба припущенная	90	12,69	0,71	8,12	126,50
Картофель отварной с луком	150	3,90	10,60	21,48	199,40
Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	570	25,61	19,80	76,74	605,70
ОБЕД					
Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	1,71	9,80
Борщ с капустой и картофелем	200	2,46	2,99	15,4	125,30
Котлета по-Хльновски с соус.крас.осн.	90	14,67	23,77	3,42	291,60
Макаронные изделия отварные	150	4,70	4,04	33,50	205,70
Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
ИТОГО	760	28,01	31,44	114,96	853,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	53,62	51,24	191,70	1459,50
ПЯТНИЦА					
ЗАВТРАК					
Икра кабачковая	60	3,54	0,11	1,96	89,00
Котлета из птицы с соусом крас.осн.	90	9,58	5,32	11,84	224,70
Каша пшеничная	150	4,56	3,54	28,21	174,20
Кисломолочный напиток (кефир)	180	1,10	0,40	20,70	103,00
Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	530	21,53	9,86	97,74	721,10
ОБЕД					
Суп-лапша домашняя с мясом	200	12,80	9,57	29,48	245,00
Жаркое по-домашнему	150	13,35	17,10	25,70	299,30
Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
ИТОГО	730	34,39	29,94	135,07	839,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	55,92	39,80	232,81	1560,50

Горячий завтрак - обед		Возрастная категория 7-11 лет				
№ рецеп-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
160Л	Суп молочный рисовый	230	7,46	6,39	24,08	183,10
3Л	Бутерброд с сыром	50	4,63	10,47	1,49	148,90
693Л	Какао	200	6,25	6,27	14,19	96,70
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	620	20,20	23,87	68,83	545,30
ОБЕД						
	Помидоры (по сезону)	60	0,41	0,06	1,64	11,20
143Л	Суп с макаронными изделиями	200	8,14	13,40	20,60	281,50
371Л	Рыба припущенная	90	13,40	0,75	8,51	176,70
216Л	Картофель тушеный	150	3,15	13,90	29,40	251,30
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	740	30,40	28,73	111,41	894,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	50,60	52,6	180,24	1439,30
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	2,01	9,80
488Л	Птица тушеная	90	9,58	5,32	11,84	158,30
224Л	Рагу из овощей	150	2,80	6,05	8,70	111,30
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	550	18,17	16,05	73,04	496,80
ОБЕД						
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,85	0,57	12,38	120,40
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	90	6,70	16,4	13,82	159,4
	Каша пшеничная	150	6,25	4,62	34,15	226,40
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	1,10	0,40	20,70	103,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	680	21,03	22,57	126,68	754,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	39,20	38,62	199,72	1250,90
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
	Горошек консервированный	60	3,12	5,85	3,55	79,30
374Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,60	6,23	8,64	98,30
520Л	Картофельное пюре	150	1,62	2,43	21,90	130,00
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,63	2,95	18,60	109,00
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	565	20,89	17,99	93,35	575,20
ОБЕД						
134Л	Суп крестьянский с крупой и с мясом	200/25	7,11	12,95	13,75	299,20
489Л	Рагу овощное с птицей	175	10,86	15,10	19,67	301,80
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	19,01	76,50
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70

СРЕДНЕЕ						
ЗАВТРАК						
ТТК	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,45	5,23	51,0
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	90	8,20	15,7	12,90	159,4
297Л	Каша гречневая	150	7,40	6,0	36,20	205,3
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	1,10	0,40	20,70	103,00
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	650	20,84	26,58	123,19	709,20
ОБЕД						
	Икра кабачковая	60	0,89	0,15	1,96	97,00
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,85	0,57	12,38	120,40
ТТК	Голубцы ленивые	150	13,87	25,60	18,25	394,30
692Л	Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	670	24,29	29,03	98,76	843,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	45,13	55,61	221,95	1553,00
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	2,01	9,80
437Л	Гуляш	100	7,60	12,10	5,96	244,60
297Л	Каша пшеничная	150	3,56	2,54	28,21	164,20
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	560	15,25	15,19	91,81	636,80
ОБЕД						
110Л	Борщ с капустой и картофелем	200	2,46	2,99	15,4	125,30
391Л	Шницель рыбный	90	5,96	11,32	7,99	191,30
224Л	Рагу из овощей	150	1,99	3,11	15,71	182,50
685Л	Чай с сахаром	185	0,17	0,04	5,63	28,40
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	870	17,54	21,97	111,01	735,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	32,79	37,16	202,82	1372,20
	Среднее значение за период	1287	46,75	48,04	201,06	1413,30

Данное перспективное цикличное меню составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20 "Гигиена детей и подростков". Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.

МР 2.4.0260-21 Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям.

При составлении перспективного цикличного меню использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат. 1980.
2. "Хлебпродинформ". - 2004-640с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - В. Т. Лапина - И. М. Хлебпродинформ. - 2004-640с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат. 1980.
5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002-236с.
6. Химический состав пищевых продуктов / Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева. - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987. Т. 1.

Согласно сезонности с 01 октября в меню вместо свежих овощей - овощи квашеные; с 01 марта вместо свежей капусты - капуста квашеная (в блюдах, не подвергающихся термической обработке).

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микроэлементами предусмотрена С-витаминизация напитков. Витамин вводится в меню после его охлаждения до температуры 12-15 градусов.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль пищевая поваренная йодированная.