

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы
Павловского районного потребительского
общества»



И.А.Оверченко
2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4
г.м.В.В.Шитыка
ст. Атаманской



Л.В.Бойко
2022г.

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

2022200

Первая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
160Л	Суп молочный с макарон.издел.	250	6,97	7,41	22,70	209,90
3Л	Бутерброд с сыром	60	4,93	7,80	1,76	162,40
685Л	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	5,63	28,40
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	660	14,61	16,04	63,72	531,40
ОБЕД						
	Горошек консервированный	100	4,12	7,96	6,55	122,20
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,11	0,75	12,80	128,60
374Л	Рыба тушеная с овощами	120	12,29	7,13	9,76	163,70
302Л	Каша рисовая	180	1,75	9,18	26,84	203,30
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	930	28,01	25,86	133,76	899,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	42,62	41,90	197,48	1430,70
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
	Огурцы (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
437Л	Гуляш	120	11,12	19,54	7,56	256,70
520Л	Картофельное пюре	180	1,75	2,59	26,84	156,00
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,41	26,03	104,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	670	19,36	22,86	98,05	673,90
ОБЕД						
	Кукуруза консервированная	100	1,10	2,33	2,84	126,30
110Л	Борщ с капустой и картофелем	250	3,19	4,85	16,3	140,90
492Л	Плов из птицы	220	24,90	15,55	44,24	394,20
693Л	Какао	200	6,25	5,44	19,14	96,70
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	750	41,28	26,68	136,89	951,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	60,64	49,54	234,94	1625,50
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
358Л	Сырники со сметаной	200	18,31	30,60	35,58	359,50
692Л	Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	23,36	92,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	560	24,44	33,63	92,61	599,40
ОБЕД						
135Л	Суп из овощей	250	10,30	18,49	9,70	194,30
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	100	7,10	17,44	14,33	177,10
297Л	Каша гречневая	180	8,60	7,12	39,50	246,30
ТТК	Чай с молоком	200	5,39	4,67	16,77	126,50
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	810	38,33	48,56	137,51	937,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	62,77	82,19	230,12	1537,10

ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
43Л	Салат из белокочанной капусты	100	1,10	3,89	7,20	97,30
371Л	Рыба припущенная	100	14,10	0,79	9,02	140,60
216К	Картофель отварной с луком	180	4,68	12,72	27,78	224,90
685Л	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	5,63	28,40
337Л	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,41	26,03	104,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	690	30,55	22,70	96,44	728,40
ОБЕД						
	Огурец (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
110Л	Борщ с капустой и картофелем	250	3,19	4,85	16,3	140,90
454Л	Котлета по-Хлыновски с соус.крас.осн.	100	12,70	29,30	1,85	324,00
332Л	Макаронные изделия отварные	180	5,24	4,96	30,50	246,80
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	910	29,14	40,02	122,98	992,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	59,69	62,72	219,42	1720,40
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
	Икра кабачковая	100	1,10	0,18	2,84	116,00
499Л	Котлета из птицы с соусом крас.осн.	100	12,61	7,33	13,95	249,70
297Л	Каша пшеничная	180	6,58	4,87	35,21	247,60
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	1,10	0,40	20,70	114,40
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,32	20,69	80,90
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	650	26,05	13,35	113,89	879,00
ОБЕД						
148Л	Суп-лапша домашняя	250	14,80	15,30	29,30	297,60
436Л	Жаркое по-домашнему	180	16,02	19,32	28,04	359,20
692Л	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	45	4,45	0,53	33,04	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	825	40,38	38,09	145,14	1000,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	66,43	51,44	259,03	1879,50

Вторая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калории, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
160Л	Суп молочный рисовый	250	5,14	6,78	21,70	188,10
3Л	Бутерброд с сыром	60	4,93	7,80	1,76	162,40
693Л	Какао	200	6,25	5,44	19,14	96,70
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	660	18,86	20,81	76,23	577,90
ОБЕД						
	Помидоры (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	12,40
143Л	Суп с макаронными изделиями	250	9,42	15,67	21,60	301,40
371Л	Рыба припущенная	100	14,10	0,79	9,02	196,30
216Л	Картофель тушеный	180	3,78	16,68	35,28	301,60
685Л	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	5,63	35,80
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	910	34,97	34,09	130,56	1041,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	53,83	54,9	206,79	1618,90
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
	Огурцы (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
488Л	Птица тушеная	100	12,61	7,33	14,23	171,60
224Л	Рагу из овощей	180	3,10	6,58	9,74	122,30
692Л	Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	23,36	92,40
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	650	23,86	16,72	90,19	554,20
ОБЕД						
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,11	0,75	12,80	128,60
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	100	7,10	17,44	14,33	177,10
	Каша пшеничная	180	6,58	4,87	35,21	258,30
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	1,10	0,40	20,70	114,40
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	810	23,83	24,30	140,25	871,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	47,69	41,02	230,44	1426,10
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
	Горошек консервированный	100	4,12	7,96	6,55	116,00
374Л	Рыба тушеная с овощами	120	12,29	7,13	9,76	110,00
520Л	Картофельное пюре	180	1,75	2,59	26,84	156,00
685Л	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	5,63	28,40
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	5,90	37,20	194,00
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,41	26,03	98,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	720	27,50	24,28	132,51	773,30
ОБЕД						
134Л	Суп крестьянский с крупой	250	9,15	16,42	14,78	312,20
489Л	Рагу овощное с птицей	200	11,67	16,91	21,20	344,90
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	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	850	28,83	34,73	125,92	990,10

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

ТТК	Салат из отварной свеклы	100	1,12	3,56	6,71	85,0
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	100	7,10	17,44	14,33	177,10
297Л	Каша гречневая	180	8,60	7,12	39,50	231,30
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	1,10	0,40	20,70	114,40
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	23,36	92,40
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	770	23,50	29,67	138,23	830,90

ОБЕД

	Икра кабачковая	100	1,10	0,18	2,84	116,00
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,11	0,75	12,80	157,00
ТТК	Голубцы ленивые	200	16,21	28,80	20,52	426,70
692Л	Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	830	28,91	32,70	113,91	980,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	52,41	62,37	252,14	1811,30

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

	Огурцы (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
437Л	Гуляш	120	11,12	19,54	7,56	256,70
297Л	Каша пшеничная	180	4,56	3,54	28,21	174,20
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,39	24,96	99,30
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	670	22,31	23,79	103,65	698,90

ОБЕД

110Л	Борщ с капустой и картофелем	250	3,19	4,85	16,3	140,90
391Л	Шницель рыбный	100	6,54	11,10	8,21	219,60
224Л	Рагу из овощей	180	2,41	3,37	16,52	228,40
685Л	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	5,63	35,80
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	1030	20,91	24,65	124,79	881,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1700	43,22	48,44	228,44	1580,10
	Среднее значение за период	1535,5	54,56	55,35	231,72	1639,30

Данное перспективное циклическое 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 циклического меню использовалась следующая литература:

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - В. Т. Лапшина. - М.: "Хлебпродинформ" - 2004 - 640с.
4. Сборник рецептур 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 «Агробиомиздат», 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 микронутриентами предусмотрена С-витаминизация напитков. Витамин вводится в напиток после его охлаждения до температуры 12-15 градусов.

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