

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы
Павловского районного потребительского
общества»



И.А.Оверченко
2018г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Краснодарскому
краю в Кушёвском, Крыловском, Павловском,
Ленинградском районах



А.Н.Козлов
2018 г.

— ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА

2018 г. — 2019 г.

Первая неделя

Горячий завтрак

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод гр.	Калори и ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Икра кабачковая	40	1	5,52	5,74	27,6	0,02	9,4	0	0,86	67,92	13,94	0,3	36,48
719л	Пельмени с маслом сл.	150	14,69	22,6	32,34	415,8	0,17	0,69	0,07	1,62	47,22	29,83	2,51	202,62
684л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	8	2,6	0,08	40	36	20	0,4
108к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
	Кондитерские изделия	30	1,87	0,12	26,2	111	0,05	12,5	0,15	0	10	52,5	0,75	35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		20,61	28,54	92,73	700,52	0,32	30,59	2,82	3,01	172,63	137,52	24,01	298,87
ВТОРНИК														
17л	Салат из огурцов	60	1,22	3,05	9,36	60	0,16	3,6	0,04	0,1	64,32	2,88	0,1	99,36
499/520л	Котлета из филе птицы с картофельным пюре	170	11,03	16,51	25,44	314	3,23	29,94	0,09	0,43	65,69	50,49	2,67	253,62
	Сок фруктовый(в ассортим.)	200	2,5	3,6	28,7	152	0,06	2,23	0	0,12	214,8	24,08	0,64	174,8
108к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
89к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		15,7	23,66	84,85	650,31	3,51	35,77	0,13	1,31	361,7	92,48	4,62	583,54
СРЕДА														
311л	Каша рисовая молочная	200	1,22	3,05	9,36	60	0,16	3,6	0,04	0,1	64,32	2,88	0,1	99,36
11л	Горячий бутерброд	100	12,51	10,1	9,15	208,14	0,07	0	0,06	0,34	48,96	15,76	0,1	148
684л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	8	2,6	0,08	40	36	20	0,4
108к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		16,78	13,45	46,96	414,26	0,31	11,6	2,7	0,97	160,77	59,89	20,65	272,13

№ рецеп- ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гд.	Калори и ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг						
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P		
ЧЕТВЕРГ																
366л	Запеканка рисовая т творогом с джемом или сметаной	150	15	13,3	13,7	239	0,07	0,59	0,58	0,51	204,31	76,96	0,31	288,13		
639л	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	15	58	0	0,1	0	0	5,25	4,4	0,87	8,24		
	Кондитерские изделия	30	1,87	0,12	26,2	111	0,05	12,5	0,15	0	10	52,5	0,75	35		
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	54	0,07	39,6	0,07	11,6	38,4	21,6	0,52	26,4		
108к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		21,7	14,2	80,11	550,12	0,23	52,79	0,8	12,56	265,45	160,71	2,9	382,14		
ПЯТНИЦА																
23к	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,01	20,55	0,54	2,05	25,87	17,99	9,86	0,33		
390/ 520л	Котлета рыбная с картофелем поре	195	6,57	13,54	19,7	258,3	3,16	35,04	0,08	0,94	211,94	317,83	1,18	195,25		
686л	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	68,7	0	2,8	0	0	10,2	2	0,4	14		
108к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37		
89к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		11,64	17,1	61,59	504,11	3,23	58,39	0,62	3,65	264,9	352,85	12,65	265,34		

Вторая неделя

Горячий завтрак

ре- цы	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Калори и, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг														
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р										
ПОНЕДЕЛЬНИК																								
40л	Салат витаминный	60	1,22	3,05	9,36	60	0,16	3,6	0,04	0,1	64,32	2,88	0,1	99,36										
99/ 413л	Колбасные изделия с макаронами отварными	160	20,3	20,63	48,48	304,7	0,05	0,88	0,14	0,32	294,91	28,72	16,36	429,83										
	Сок фруктовый(в ассортимент.)	200	2,5	3,6	28,7	152	0,06	2,23	0	0,12	214,8	24,08	0,64	174,8										
108к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		26,87	27,58	99,99	604,82	0,31	6,71	0,18	0,99	581,52	60,93	17,55	728,36										
ВТОРНИК																								
	Горошек консервированный	20	0,62	0	1,3	7,68	0	4	4,6	0,036	13,6	4,2	0,14	12,4										
374/ 520л	Рыба тушеная с картофельным пюре	245	9,87	12,24	19,16	296,3	3,23	32,67	0,08	0,77	153,04	35,34	1,17	217,9										
684л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	8	2,6	0,08	40	36	20	0,4										
108к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37										
89к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		14,82	12,74	56,81	486,29	3,33	44,67	7,28	1,546	223,53	90,57	22,52	286,46										
СРЕДА																								
451/ 297л	Котлета говяжья с кашей гречневой	200	18,96	19,85	49,27	489,64	0,24	0	0,11	0,46	49,71	174,96	0,123	150,65										
692л	Кофейный напиток	200	1,5	0	15	58	0	0,1	0	0	5,25	4,4	0,87	8,24										
108к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37										
89к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		24,59	20,35	85,62	671,95	0,3	0,1	0,11	1,12	71,85	194,39	2,203	214,65										

№ рецепты	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Калори и, ккал	ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
ЧЕТВЕРТ														
43л	Салат из капусты	60	1,5	3,06	5,34	52,8	0,01	20,55	0,54	2,05	25,87	17,99	9,86	0,33
740л	Пицца «Школьная»	120	13,25	6,7	31,17	244,5	0,21	17,22	3,11	0,16	179,44	29,8	3,02	229,5
337л	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,08	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
639л	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	15	58	0	0,1	0	0	5,25	4,4	0,87	8,24
89к	Хлеб ржаной	30	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							0,26	17,4	3,21	1,17	216,09	120,78	9,45	270,13
ПЯТНИЦА														
	Огурец порционно	60	0,6	0,07	1,2	9,75	0,01	3,75	0,02	0,07	17,25	10,5	0,45	18
488/ 297л	Птица тушеная.с рисом отварным	200	17,37	15,62	38,87	372,08	0,08	7	0,37	0,3	49,61	39,97	1,35	262,48
686л	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	68,7	0	2,8	0	0	10,2	2	0,4	14
108к	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
89к	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							0,51	51,63	2,83	13,6	243,43	99,18	22,43	492,77
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ							687,06	309,65	20,68	39,926	2561,87	1369,3	138,983	3794,39

Соотношение 1 1 4

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Первая неделя

Горячий завтрак

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Калории, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК																
	Икра кабачковая	40	1	5,52	5,74	27,6	0,02	9,4	0	0,86	67,92	13,94	0,3	36,48		
719л	Пельмени с маслом сл.	180	16,32	24,33	35,93	462	0,19	0,77	0,08	1,8	52,47	33,14	2,79	225,13		
684л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	8	2,6	0,08	40	36	20	0,4		
108к	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,5	24,89	116,4	0,09	0	0	0	18,5	109	32,49	1,4		
	Кондитерские изделия	45	2,81	9,35	17,55	187,65	0,32	0	0,12	2,7	151,8	108	0,75	4,05		
	ИТОГО		24,15	40,7	99,11	851,65	0,66	18,17	2,8	5,44	330,69	300,08	56,33	267,46		
ВТОРНИК																
17л	Салат из огурцов	80	1	5,52	5,74	27,6	0,02	9,4	0	0,86	67,92	13,94	0,3	36,48		
499/52 Ол	Котлета из филе птицы с картофелем в поре	190	16,73	19,24	35,78	388,93	0,28	31,14	0,108	0,52	75,96	310,89	61,46	3,27		
	Сок фруктовый(в ассортимент.)	200	1	0	21,2	88	0,04	8	2,6	0,08	45	36	20	0,4		
108к	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,5	24,89	116,4	0,09	0	0	0	18,5	109	32,49	1,4		
89к	Хлеб ржаной	30	2,06	4,6	24,6	123,8	0,03	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16		
	ИТОГО		24,61	30,86	112,21	744,73	0,46	48,54	2,708	1,46	217,88	517,23	128,35	42,71		
СРЕДА																
311л	Каша рисовая молочная	200	2,04	5,4	15,6	100	0,26	6	0,06	0,16	107,2	165,6	4,8	0,16		
11л	Горячий бутерброд	120	15,63	14	11,44	260	0,08	0	0,07	0,42	61,2	185	19,7	0,15		
684л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	8	2,6	0,08	40	36	20	0,4		
108к	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,5	24,89	116,4	0,09	0	0	0	18,5	109	32,49	1,4		
	ИТОГО		21,69	20,9	66,93	534,4	0,47	14	2,73	0,66	226,9	495,6	76,99	2,11		

Возрастная категория: с 11 лет и старше

реци-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Калории, ккал	Витамин В1	С	А	минеральные вещества, мг				
										Е	Ca	P	Mg	Fe
ЧЕТВЕРГ														
366л	Запеканка рисовая с творогом со сметаной или плавленым сыром	180	19,25	14,3	15,76	274,9	0,08	0,68	0,67	0,59	240,96	88,5	0,36	331,35
639л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0,64	0	32,4	29,2	21	0,7
108к	Кондитерские изделия	45	2,81	9,35	17,55	187,65	0,32	0	0,12	2,7	151,8	108	0,75	4,05
	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,5	24,89	116,4	0,09	0	0	0	18,5	109	32,49	1,4
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	54	0,07	39,6	0,07	11,6	65,8	26,4	21,6	0,52
	ИТОГО	26,96	25,63	101,36	756,95	0,58	41,08	1,5	14,89	509,46	361,1	76,2	338,02	
ПЯТНИЦА														
23к.	Салат из свеклы	80	1,5	3	10,5	74	0,08	12,24	7,98	0,88	53,04	64,32	39,89	0,96
87/520л	Котлета рыбная с картофельным пюре	205	17,13	17,5	31,84	378,42	0,26	65,75	0,068	5,18	52,72	302,51	82,61	2,29
686л	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	68,7	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,5
108к	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,5	24,89	116,4	0,09	0	0	0	18,5	109	32,49	1,4
89к	Хлеб ржаной	30	2,06	4,6	24,6	123,8	0,03	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
	ИТОГО	23,31	23,6	96,53	687,32	0,38	68,55	0,068	5,18	95,92	462,91	131,2	5,35	
СУББОТА														
451/297л	Горошек консервированный	30	2,8	0	2	11,5	0	6	6,9	0,05	18,75	18,6	6,3	0,21
684л	Котлета говяжья с кашей пшеничной	220	28,71	25,9	60,94	613,2	0,39	0	0,124	0,55	130,36	400,75	163,72	4,97
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	8	2,6	0,08	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	17,93	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,3	11,85	54,29	0,03	0	0	0,32	14,1	47,1	14,7	1,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	37,39	26,6	107,72	854,49	0,51	14	9,624	1,6	213,21	534,85	211,72	7,32	

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Вторая неделя

Горячий завтрак

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Калории, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
40л	Салат витаминный	80	2,04	5,4	15,6	100	0,26	6	0,06	0,16	107,2	165,6	4,8	0,16
99/413л	Колбасные изделия с макаронами отварными	180	29,8	19,6	57,4	374	0,1	1,06	0,17	0,32	354,43	290,13	33,61	1,98
	Сок фруктовый(в ассортим.)	200	1	0	27,4	112	0,04	8	2,6	0,08	45	36	20	0,4
108к	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,5	24,89	116,4	0,09	0	0	0	18,5	109	32,49	1,4
	ИТОГО		36,66	26,5	125,29	702,4	0,49	15,06	2,83	0,56	525,13	600,73	90,9	3,94
ВТОРНИК														
	Горошек консервированный	30	2,8	0	2	11,5	0	6	6,9	0,05	18,75	18,6	6,3	0,21
374/520л	Рыба тушеная с картофелем в поре	255	13,58	14,1	27,56	338,8	0,26	33,87	0,088	0,81	194,97	118,5	39,41	121,56
684л	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	8	2,6	0,08	40	36	20	0,4
108к	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,5	24,89	116,4	0,09	0	0	0	18,5	109	32,49	1,4
89к	Хлеб ржаной	30	2,06	4,6	24,6	123,8	0,03	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
	ИТОГО		22,46	20,2	94,05	648,5	0,42	47,87	9,588	0,94	282,72	329,5	112,3	124,73
СРЕДА														
451/297л	Коглета говьяжя с кашей гречневой	220	28,71	25,9	60,94	623,6	0,39	0	0,124	0,55	130,36	400,75	163,72	4,97
692л	Кофейный напиток	200	1,5	0	15	58	0	0,1	0	0	9,25	4,4	0,87	8,24
108к	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,5	24,89	116,4	0,09	0	0	0	18,5	109	32,49	1,4
89к	Хлеб ржаной	30	2,06	4,6	24,6	123,8	0,03	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
	ИТОГО		36,09	32	125,43	921,8	0,51	0,1	0,124	0,55	168,61	561,55	211,18	15,77

Возрастная категория: с 11 лет и старше

ЧЕТВЕРГ

ре- ц-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, г	Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
43л	Салат из капусты	100	2,5	5,1	8,9	88	0,02	34,25	0,9	3,42	48,12	0,55	29,98	16,43	
740л	Пицца «Школьная»	150	11,3	8,6	49,5	363,6	0,31	0	0,054	0,13	69,16	215,75	144,02	4,82	
639л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0,64	0	32,4	29,2	21	0,7	
337л	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22,02	0,1	0,79	22	78	4,8	1	
89к	Хлеб ржаной	40	2,06	5,6	19,8	123,8	0,03	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16	
	ИТОГО		28,25	31,34	137,51	907,73	0,31	35,05	1,63	3,8	212,97	474,2	150,27	22,21	

ПЯТНИЦА

	Огурец порционно	80	0,6	0,07	1,2	9,75	0,01	3,75	0,02	0,07	17,25	10,5	0,45	18
488/ 297л	Птица тушеная с рисом отварным	250	28,68	17,63	47,07	463,51	0,12	9,3	0,5	0,38	91,75	208,4	49,91	1,73
686л	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	10,2	14	2	0,4
108к	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,5	24,89	116,4	0,09	0	0	0	18,5	109	32,49	1,4
89к	Хлеб ржаной	30	2,06	5,6	19,8	123,8	0,03	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
	ИТОГО		24,18	24,96	184,25	884,05	0,7	54,03	2,86	13,21	344,46	738,87	118,94	4,27

СУББОТА

	Икра кабачковая	50	1,25	6,9	7,18	34,5	0,03	11,75	0	1,07	84,9	45,6	17,42	0,38
337л	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22,02	0,1	0,79	22	78	4,8	1
725л	Вареники с картофелем	125	5,1	3,5	27,83	177,2	0,14	0,16	0,08	1,24	53,01	100,3	15,94	1,1
	Сок (в ассортименте)	200	0,27	0	27,26	112	0	3,66	0,07	0,24	59,1	0	5,1	0,05
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	17,5	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,39	11,4	60,3	0,05	0	0	0,42	14,14	47,1	14,7	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		17,72	15,79	91,47	564,5	0,3	37,59	0,25	4,36	243,15	303,4	64,96	4,3
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		341,95	349,12	1411,14	9669,23	5,33	477,98	42,408	51,09	3285,14	5329,66	1594,57	843,94

Соотношение 1 1 4

Перспективное цикличное меню разработано технологом ООО «Дары природы Павловского Райп» Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т.Лапшиной. Сборник технических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений доц. Л.С.Коровка.

Согласно сезонности овощей капуста белокочанная до 1марта будет входить в рацион ребёнка в свежем виде, с 1марта капуста квашенная; огурцы до 1 октября в свежем виде, с 1 октября в солёном виде. До 1 октября по меню котлета рыбная, с 1 октября до 1 мая сельдь малосоленая, с 1 мая котлета рыбная.