

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы
Павловского районного потребительского
общества»



И.А.Оверченко
2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 8
им. П.Н.Стратиенко
ст.Новопластуновской



« 20 » 2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет и 12 лет и старше
ЗАВТРАК

зима-весна

Первая неделя

Горячий завтрак

Возрастная категория 7-11лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
243	Запеканка манная с изюмом	180	8,79	4,03	50,50	272,90
75	Сыр полутвёрдый (порционно)	20	4,36	5,20	0,00	64,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		550	16,29	9,95	97,74	544,50
<u>ВТОРНИК</u>						
177	Рагу из овощей	150	3,08	6,41	17,33	138,90
338	Кнели мясные с рисом	90	9,26	19,80	17,10	249,00
462	Какао с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
267	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
	Кондитерские изделия (конфеты шок.)	15	0,60	5,93	8,13	85,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		545	24,93	39,76	80,18	740,20
<u>СРЕДА</u>						
47	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80
308	Котлеты рыбные любительские	90	11,77	3,59	5,28	100,60
377	Пюре картофельное	150	2,97	5,32	20,85	145,50
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		550	19,53	13,18	62,85	450,00
<u>ЧЕТВЕРГ</u>						
149	Огурец солёный (нарезка)	60	0,48	0,06	0,90	6,00
367	Птица тушеная	100	8,75	13,10	17,90	193,70
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,13	5,81	35,69	227,70
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	74,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		562	22,15	19,69	98,39	627,90
<u>ПЯТНИЦА</u>						
	Горошек зелёный консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20
359	Печень, тушеная в соусе сметанном	90	9,15	8,96	7,18	163,30
256	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,39	32,81	192,10
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		550	23,14	16,52	80,91	581,50
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ		551,4	21,208	19,82	84,01	588,82

Вторая неделя

Горячий завтрак

Возрастная категория 7-11лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
286	Сырники из творога запечённые (с джемом)	160	19,09	17,74	49,26	429,60
582	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	25	1,50	1,96	14,88	83,04
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		505	24,32	22,7	90,5	659,54
<u>ВТОРНИК</u>						
149	Помидор солёный (нарезка)	60	0,48	0,06	0,90	6,00
347	Котлеты "Школьные"	90	10,81	14,16	18,04	231,20
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
256	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,39	36,81	192,10
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		580	21,52	20,29	100,05	640,70
<u>СРЕДА</u>						
	Горошек зелёный консервированный	100	3,00	0,25	6,00	37,00
375	Плов из отварной птицы	150	11,05	22,34	33,91	377,50
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		500	18,07	23,09	83,35	608,70
<u>ЧЕТВЕРГ</u>						
149	Огурец солёный (нарезка)	60	0,48	0,06	0,90	6,00
299	Рыба тушеная, в томате с овощами	100	7,84	6,8	7,29	107,4
377	Пюре картофельное	150	2,97	5,32	20,85	145,50
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		560	15,12	12,73	61,80	410,00
<u>ПЯТНИЦА</u>						
9	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	3,60	4,92	56,40
372	Котлеты из птицы припущенные	90	16,36	5,58	13,61	171,70
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
208	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,56	4,36	31,63	172,20
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	107,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		580	30,61	20,02	82,66	632,70
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ		545	21,928	19,766	83,67	590,33
Среднее значение за период		548,2	21,57	19,79	83,84	589,57

Первая неделя

Горячий завтрак

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
243	Запеканка манная с изюмом	200	9,14	5,48	58,70	313,20
75	Сыр полутвёрдый (порционно)	20	4,36	5,20	0,00	64,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	31	2,51	0,26	16,24	77,20
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		571	16,87	11,42	107,42	591,80
<u>ВТОРНИК</u>						
177	Рагу из овощей	180	3,70	7,69	22,80	156,70
338	Кнели мясные с рисом	100	11,54	24,40	22,90	276,70
462	Какао с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
267	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
	Кондитерские изделия (конфеты шок.)	15	0,60	5,93	8,13	85,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		591	28,26	45,70	94,12	798,60
<u>СРЕДА</u>						
47	Винегрет овощной	100	1,12	6,20	6,60	98,00
308	Котлеты рыбные любительские	100	12,64	3,99	5,87	116,80
377	Пюре картофельное	180	3,16	6,41	25,02	174,60
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		636	21,18	17,21	72,92	553,40
<u>ЧЕТВЕРГ</u>						
149	Огурец солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
367	Птица тушеная	110	9,02	13,42	19,75	276,90
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	6,97	43,83	273,20
501	Сок фруктовый (в ассортименте)*	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	32	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		642	23,57	21,25	110,71	768,80
<u>ПЯТНИЦА</u>						
	Горошек зелёный консервированный	100	3,00	0,25	6,00	37,00
359	Печень, тушеная в соусе сметанном	100	11,10	10,00	8,00	203,40
256	Макаронные изделия отварные	180	5,80	6,47	39,37	230,50
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		636	27,22	19,80	93,36	687,70
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ		615,2	23,42	23,076	95,71	680,06

Вторая неделя

Горячий завтрак

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
286	Сырники из творога запечённые (с джемом)	200	21,03	22,18	61,58	537,00
582	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	30	1,80	2,35	17,86	99,60
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,25	2,52	14,60	94,10
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		550	26,56	27,53	105,8	783,50
<u>ВТОРНИК</u>						
149	Помидор солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
347	Котлеты "Школьные"	100	12,01	15,73	20,04	271,90
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
256	Макаронные изделия отварные	180	6,10	5,26	44,17	232,50
501	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		666	24,19	22,83	112,72	738,70
<u>СРЕДА</u>						
	Горошек зелёный консервированный	100	3,00	0,25	6,00	37,00
375	Плов из отварной птицы	200	11,78	24,82	38,68	425,60
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	20,72	84,40
573	Хлеб пшеничный	33	2,66	0,28	17,22	81,90
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,70	0,33	9,95	49,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		556	19,52	25,68	92,57	678,40
<u>ЧЕТВЕРГ</u>						
149	Огурец солёный (нарезка)	100	0,72	0,10	1,54	10,00
299	Рыба тушеная, в томате с овощами	100	7,84	6,8	10,75	137,3
377	Пюре картофельное	180	3,16	6,41	25,02	174,60
457	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,30
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		636	15,98	13,92	72,74	485,90
<u>ПЯТНИЦА</u>						
9	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,30	6,00	8,20	94,00
372	Котлеты из птицы припущенные	100	17,11	6,90	16,32	196,80
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,60
208	Каша ячневая рассыпчатая	180	3,76	5,23	38,96	208,60
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	107,00
573	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,30	9,15	45,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		666	32,33	24,67	98,65	744,70
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДНЕЙ		614,8	23,716	22,926	96,50	686,24
Среднее значение за период		615	23,57	23,00	96,10	683,15

Данное перспективное цикличное меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР2.4.0179-20 "Гигиена детей и подростков". Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР2.4.0260-21 Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям.

При составлении перспективного цикличного меню использовалась следующая литература:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова
Издание 4-ое доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410с.
2. Химический состав пищевой продукции, которая может быть использована для приготовления блюд. Приложение1 к МР 2.4.0260-21 Таблица 1.1

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.

