

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы
Павловского районного потребительского
общества»



И.А. Овеченко
2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 9
им. И.Д. Бражника
пос. Октябрьского



А.Н. Заволока
2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-18лет
ЗАВТРАК**

202222000

Первая неделя

Горячий завтрак Возрастная категория 11-18 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
43Л	Салат из белокочанной капусты	100	1,12	4,08	7,12	70,4
437Л	Гуляш	120	5,55	11,85	0,80	133,0
332Л	Макароньы отварные	150	2,73	7,15	18,85	163,8
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	640	14,810	23,730	96,230	652,9
<u>ВТОРНИК</u>						
	Овощное блюдо (горошек зелёный)	70	0,56	0,07	1,82	8,4
492Л	Плов из птицы	220	17,82	17,38	39,82	393,8
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,0
	Кондитерские изделия	50	3,75	8,65	33,15	226,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	610	27,940	26,750	134,050	877,9
<u>СРЕДА</u>						
366Л	Запеканка творожная с джемом	240	33,00	29,26	30,14	525,8
639Л	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,40	20,13	91,4
	Фрукты свежие	120	0,36	0,00	10,32	48,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	595	36,720	29,660	75,590	723,2
<u>ЧЕТВЕРГ</u>						
	Овощи (по сезону)	100	0,64	0,08	2,08	11,2
460Л	Котлета из птицы с соусом	100	14,47	15,68	7,00	227,7
520Л	Картофельное пюре	150	2,73	7,15	18,85	163,8
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	620	23,250	23,560	97,390	688,4
<u>ПЯТНИЦА</u>						
	Овощная нарезка (по сезону)	100	0,64	0,08	2,08	11,2
462Л	Тефтели мясные в соусе	90	5,79	22,38	7,88	256,7
297Л	Каша пшеничная	150	5,33	8,10	33,15	232,7
639Л	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	610	16,770	31,210	96,170	720,3

Вторая неделя

Горячий завтрак

Возрастная категория 11-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Калории ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Овощи (по сезону)	100	0,64	0,08	2,08	11,2
460Л	Котлета из птицы с соусом	100	14,47	15,68	7,00	227,7
297Л	Каша пшеничная	150	5,33	8,10	33,15	232,7
639Л	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		620	25,45	24,51	95,29	691,3
ВТОРНИК						
	Овощная нарезка (по сезону)	100	0,64	0,08	2,08	11,2
374Л	Рыба тушеная с овощами	140	15,90	5,65	6,40	148,0
520Л	Картофельное пюре	150	2,73	7,15	18,85	163,8
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		660	24,680	13,530	96,790	608,7
СРЕДА						
43Л	Салат из белокочанной капусты	100	1,12	4,08	7,12	70,4
528Х	Птица тушеная в томатном соусе	125	15,11	12,15	2,29	179,7
332Л	Макароны отварные	150	2,73	7,15	18,85	163,8
639Л	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		645	23,970	24,030	81,320	633,6
ЧЕТВЕРГ						
	Салат из отварной свеклы	80	1,04	5,92	6,80	84,8
416Х	Котлета мясная с соусом	100	7,75	26,69	11,20	317,3
297Л	Каша гречневая	150	7,54	6,76	39,92	241,8
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		600	22,14	40,02	117,18	893,6
ПЯТНИЦА						
	Овощная нарезка (по сезону)	100	0,64	0,08	2,08	11,2
462Л	Тефтели мясные в соусе	90	5,79	22,38	7,88	256,7
297Л	Каша ячневая	150	4,03	7,93	26,78	200,2
639Л	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		610	15,47	31,04	89,80	687,8
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		6210	231,20	268,04	979,81	7177,7

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 2.4.0280-21 Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям

При составлении перспективного циклического меню использовалась следующая литература

- 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - В.Т. Ларкина. - М. "ХлебПродуктФорм" - 2004-640с.
- 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М. Госгорпищдпт, 1980
- 3. Кулинарный состав российских пищевых продуктов. Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурчихина и академика РАМН, проф. В.А. Тетельмана. - М. ДеЛи принт 2002-238с.
- 4. Кулинарный состав пищевых продуктов / Под ред. И.М. Скурчихина. М. Н. Волгарева. - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987. Т.1.
- 5. Составно-калорийности с 01 октября в меню вместо свежих овощей - овощи квашеные с 01 марта вместо свежей капусты - капуста квашеная. В брошюрах не подвергнувшись термической обработке!

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрено С-витаминизация напитков. Витамин вводится в напитки после его охлаждения до температуры 12-15 градусов

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