

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

ИП Хе А.

Хе. А.



14- ти дневное (весенний период) перспективное меню с учетом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для учащихся 7-10 лет в МБОУ СОШ №1 г.Долгинска, МБОУ СОШ с.Стародубское, МБОУ СОШ с.Покровка, МБОУ СОШ с.Быков

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	№ рецепт
		Б	Ж	У		
Неделя 1 Понедельник						
День 1 завтрак						
Каша вязкая молочная, пшениная с	200/10	6,1	4	36,96	208,24	173
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	17,7	70,5	338
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Итого за завтрак		26,58	27,90	91,31	707,02	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 1						
День 1 обед						
Овощи свежие натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Борщ со свежей капустой с мясом говядины и сметаной	200/12,5/10	1,83	4,9	11,75	136,9	82
Компот из с/ф	1/200	1,16	0,3	47,2	196	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Жаркое по-домашнему	50/150	22,1	25,8	0,85	379,8	259
Итого за обед		29,7	31,65	87,39	844,6	
Всего за 1 день		56,28	59,55	178,70	1551,62	
Неделя 1 Вторник						
День 2 завтрак						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Курица запеченная	80	7,89	12,73	5,06	174,32	293
Соус сметанный с томатом	25	0,87	2,07	4,53	40,46	331
Каша гречневая, рассыпчатая	1/150	4,06	4,63	16,71	124,00	171
Сок в т/п	1/200	1	0	13,6	50	383
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за завтрак		18,43	20,08	67,49	520,68	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 1						
День 2 обед						
Суп картофельный с бобовыми(горох) и курица	200/12,5	7,8	7,4	27,47	176,07	102
Печень говяжья по-строгановски	80/50	5,91	8,97	19,9	184,01	255
Рис отварной	150	3,72	7,4	34,08	193,8	171
Напиток из св/м ягод	200	0,18	0,13	17,03	71,39	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за обед		174,41	187,51	613,58	5028,35	
Итого за 2 день		46,30	46,56	188,38	1297,62	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Неделя 1 Среда						
День 3 завтрак						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Масло сливочное (порционно)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	14
Макароны отварные с сыром	150/25	7,3	5,2	16,1	260,1	204
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,14	0	15,3	63,17	377
Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	70,5	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
Итого за завтрак		12,7	11,7	76,8	573,44	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 1						
День 3 обед						
Щи со свежей капустой с мясом говядины и сметаной	200/12,5/10	1,83	4,9	11,8	136,9	88
Сложный гарнир(картофель,капуста)	75/75	5,24	10,02	28,56	126,00	321
Соус томатный	30	74	1,36	4,81	34,16	331
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,60	114,80	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Котлета мясная(говядина+свинина)	80	9,19	15,76	27,7	196	269
Итого за обед		93,34	32,33	115,17	669,36	ПР
Итого за 3 день		106,04	44,03	191,98	1242,80	
Неделя 1 Четверг						
День 4 завтрак						
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	30,7	23,2	58,8	426	223
Напиток кофейный с молоком	200	3,42	2,5	12,5	85,98	379
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
Итого за завтрак		43	32,2	97,9	704,54	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 1						
День 4 обед						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Борщ с фасолью и картофелем	200	1,8	4,81	10,7	98,4	84
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	21,25	64,5	410,1	292
Компот из с/ф	1/200	1,16	0,3	47,2	196	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
Итого за обед		20,7	27,06	151	838,4	
Итого за 4 день		63,7	59,26	249	1542,9	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Неделя 1 Пятница						
День 5 завтрак						
Горошек консервированный	1/60	0,6	0,1	1,9	13	ПР
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
Омлет натуральный	110/5	5,28	7,85	27,02	234	215
Какао с молоком свежим	200	5,2	4,28	12,53	109,36	382
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Фрукты	100	1,3	0,24	9,72	51,6	ПР
Итого за завтрак		21,28	18,97	77,81	600,52	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 1						
День 5 обед						
Суп картофельный с рыбой	200/30	1,8	5,7	4,1	196	97
Гуляш из говядины	50/50	6,5	2,1	2	128,5	260
Капуста б/к тушеная	150	4,35	12	33,2	258,24	321
Компот консервированный	200	44	0	31,3	129	331
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за обед		67,41	22,5	99,24	961,14	
Итого за 5 день		88,69	41,47	177,05	1561,7	
Неделя 1 Суббота						
День 6 завтрак						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Котлета мясная(говядина+свинина)	80	9,19	15,76	27,69	196	269
Макароны отварные	150	2,96	6,08	15,28	149	202
Соус красный основной	25	0,56	1,2	0,01	31,6	360
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,14	0	15,34	63,17	377
Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	70,5	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за завтрак		17,71	24,24	102,66	631,17	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 1						
День 6 обед						
Суп лапша домашняя	200/25	2,73	2,5	19,3	115,8	113
Филе куриное в соусе с томатом	50/30	12,99	19,88	22,43	240,51	290
Каша гречневая , рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124	171
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,60	114,80	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за обед		24,84	27,66	112,68	716,01	
Итого за 6 день		42,55	51,9	215,34	1347,2	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно- сть	№ рецепт
		Б	Ж	У		
Неделя 2 - Понедельник						
День 7 завтрак						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Рыба тушеная в сметанном соусе	80/50	8,4	9,87	32,85	303	232
Рис отварной	150	3,72	7,4	34,08	193,8	171
Чай с сахаром	200/10	0,2	-	13,6	56	376
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	70,5	ПР
Итого за завтрак		16,58	17,87	107,17	673,7	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2						
День 7 Обед						
Рассольник "Ленинградский"	200/12,5/ 10	1,48	4,9	10,5	106,1	96
Печень говяжья по-строгановски	80/50	5,91	8,97	19,9	184,01	255
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Напиток из св/м ягод	200	0,18	0,13	17,03	71,39	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за обед		14,91	16,93	93,2	592,13	
Итого за 7 день		31,49	34,8	200,37	1265,8	
Неделя 2 Вторник						
День 8 завтрак						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Курица запеченная	80	7,89	12,73	5,06	174,32	293
Соус сметанный с томатом	25	0,87	2,07	4,53	40,46	331
Макароны отварные	150	2,96	6,08	15,28	149	202
Какао с молоком свежим	200	5,2	4,28	12,53	109,36	382
Фрукты	150	0,6	0	14,7	70,5	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за завтрак		21,78	25,76	78,74	664,54	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2						
День 8 Обед						
Суп с крупой (рис)	200	3,98	5,23	16,31	128,23	98
Гуляш из говядины	50/50	6,5	2,1	2	128,5	260
Каша гречневая , рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124	171
Компот с/ф	200	1,16	0,3	47,2	196	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за обед		19,96	12,86	108,86	697,63	
Итого за 8 день		41,74	38,62	187,60	1362,17	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергичность	№ рецепт
		Б	Ж	У		
Неделя 2 Среда						
День 9 завтрак						
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	30,7	23,2	58,8	426	223
Напиток кофейный с молоком	200	3,42	2,5	12,5	85,98	379
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Итого за завтрак		43	32,2	97,9	704,54	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2						
День 9 Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	4,8	9,64	18,6	180,32	104
Плов с курицей	50/150	19	22,38	41,00	444,56	265
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,60	114,80	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
Итого за обед		28,8	32,67	114	860,58	
Итого за 9 день		71,8	64,87	212	1565,1	
Неделя 2 Четверг						
День 10 завтрак						
Масло сливочное (порционно)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	14
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/10	6,61	11,69	33,4	210,06	174
Чай с сахаром	200/10	0,2	-	13,6	56	376
Фрукты	150	0,6	0	14,7	70,5	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Итого за завтрак		16,8	22,14	88,7	568,23	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2 Четверг						
День 10 Обед						
Щи д/восточные	200	1,83	4,9	11,8	198,4	сб2008
Жаркое по-домашнему из курицы	50/150	21,95	24,08	0,54	377,6	292
Компот с/ф	200	1,16	0,3	47,2	196	349
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
Итого за обед		29,6	29,93	87,1	903,9	
Итого за 10 день		46,4	52,07	176	1472,1	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	№ рецепт
		Б	Ж	У		
Неделя 2 Пятница						
День 11 завтрак						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Гуляш из говядины	50/50	6,5	2,1	2	128,5	260
Каша гречневая, рассыпчатая	1/150	4,06	4,63	16,71	124,00	171
Какао с молоком свежим	1/200	5,2	4,28	12,53	109,39	383
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	70,5	ПР
Итого за завтрак		21,22	12,31	77,48	566,29	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2						
День 11 Обед						
Суп картофельный с клецками, курицей	250/10	5,9	6,84	25,5	184,45	108
Мясо тушеное	100	5,36	12,75	42,8	282,3	256
Рис отварной	150	3,72	7,4	34,08	193,8	171
Кисель п/я	200	0,2	0	94	141	352
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за обед		19,44	27,59	223,02	922,45	
Итого за 11 день		40,66	39,90	300,50	1488,74	
Неделя 2 Суббота						
День 12 завтрак						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Котлета мясная(говядина+свинина)	80	9,19	15,76	27,69	196	269
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Соус красный основной	25	0,56	1,2	0,01	31,6	360
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,14	0	15,34	63,17	377
Фрукты	150	1,3	0,24	9,72	51,6	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за завтрак		19,13	20,23	100,43	586	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2 Суббота						
День 12 обед						
Свекольник	200	3,1	5,9	3,80	231,00	282 сб. 2011
Рыба тушеная с овощами	80/50	8,41	9,87	32,85	303	229
Сложный гарнир(картофель,капуста)	75/75	5,24	10,02	28,56	126,00	321
Напиток из св/м ягод	200	0,18	0,13	17,03	71,39	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за обед		21,19	26,52	108,88	852,29	
Итого за 12 день		40,32	46,75	209,31	1438,3	

Неделя 3 Понедельник						
День 13 завтрак						
Салат д/восточный	60	0,1	0,8	6,9	162	ПР
Печень говяжья по-строгановски	75/75	5,91	8,97	19,9	184,01	255
Рис отварной	150	3,72	7,4	34,08	193,8	171
Напиток из св/м ягод	200	0,18	0,13	17,03	71,39	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	70,5	ПР
Итого за завтрак		14,77	18,5	122,3	802,6	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 3						
День 13 Обед						
Борщ со свежей капустой с мясом говядины и сметаной	200/12,5/10	1,83	4,9	11,75	136,9	82
Тефтели 2 вариант	100	11,6	11,7	9,05	189,25	279
Каша гречневая, рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124	171
Компот из с/ф	1/200	1,16	0,3	47,2	196	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Итого за обед		22,91	22,13	111,4	767,05	
Итого за 11 день		37,68	40,63	233,6	1569,7	
Неделя 3 Вторник						
День 14 Завтрак						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Плов со свиной	50/100	12,5	28	25,1	380	265
Компот консервированный	200	0,4	0	3,13	129	331
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Фрукты	100	1,3	0,24	9,72	51,6	ПР
Итого за завтрак		18,81	28,89	65,54	692,5	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 3 Вторник						
День 14 Обед						
Суп из овощей	200/25		1,99	10,3	74,8	99
Биточки рубленные из филе куриного	80	9,56	11,52	9,9	246,8	295
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,60	114,80	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Итого за обед		20,25	16,54	94,52	678,03	
Итого за 14 день		39,06	45,43	160,06	1370,53	

Примечание:

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. С-витаминизация третьих блюд при трехразовом питании проводится из расчета 0,06г на 1 ребенка
3. Овощи урожая прошлого года(капуста, лук репчатый и т.д.) в период после 01 марта допускается
4. Рецептуры блюд и кулинарных изделий использованы согласно сборнику 2015 и 2008 года
- 5.Используется лимонная кислота.