

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

ИП Хе А.

Хе. А.



14- ти дневное осенне-зимнее перспективное меню с учетом СанПин 2.3/2.4.3590-20
для учащихся 7-11 лет в МБОУ СОШ №1 г. Долинска, МБОУ СОШ
с. Стародубское, МБОУ СОШ с. Покровка, МБОУ СОШ с. Быков

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность	№ 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	100	0,6	0,6	9	40	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	82,61	676,52	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 1						
День 1 обед						
Овощи свежие натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Суп картофельный с бобовыми(горох) и курица	200/12,5	7,8	7,4	27,47	176,07	102
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
Выпечка	10	4,65	2,2	3,6	184	ПР
Итого за обед		29,7	31,65	87,39	1067,77	
Всего за 1 день		56,28	59,55	170,00	1744,29	
Неделя 1 Вторник						
День 2 завтрак						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Курица в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	290
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		21,17	13,85	60,80	440,60	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 1						
День 2 обед						
Борщ со свежей капустой с мясом говядины и сметаной	200/12,5/10	1,83	4,9	11,75	136,9	82
Печень говяжья по-строгановски	100/100	13,5	9,2	8,6	171,2	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
Кондитерские изделия	100	7,5	11,8	74,4	436	ПР
Итого за обед		30,99	34,03	172,50	1130,19	
Итого за 2 день		46,30	46,56	188,38	1570,79	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергичность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Неделя 1 Среда						
День 3 завтрак						
Овощи соевые 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	100	0,6	0,6	9	40	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	68,1	542,94	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 1						
День 3 обед						
Овощи свежие натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
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)	100	11,5	19,6	22	311	269
Итого за обед		96,00	36,22	110,43	795,36	ПР
Итого за 3 день		108,70	47,92	178,54	1338,30	
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 соевые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
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
Напиток из св/м ягод	200	0,18	0,13	17	71,39	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
Кондитерские изделия	100	7,5	11,8	74,4	436	ПР
Итого за обед		27	38,64	194	1147,79	
Итого за 4 день		70	70,84	292	1852,33	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергиче- сть	№ рецепт
		Б	Ж	У		
Неделя 1 Пятница						
День 5 завтрак						
Горошек консервированный	80	0,8	0,1	2,5	17,3	ПР
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
Омлет натуральный	150/5	16,17	28,8	3,06	336	215
Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	386
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		32,97	40,64	49,92	697,46	
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	75/75	9,3	9,5	2,9	130,9	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
Кондитерские изделия	100	7,5	11,8	74,4	436	ПР
Итого за обед		77,71	41,7	174,54	1399,54	
Итого за 5 день		110,68	82,34	224,46	2097	
Неделя 1 Суббота						
День 6 завтрак						
Овощи натуральные соленые	1/60	0,6	0,1	1,9	13	20
Жаркое по-домашнему	50/150	22,1	25,8	0,85	379,8	259
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		27,7	27,1	62,43	647,37	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 1						
День 6 обед						
Винегрет	80	1,29	4,96	7,12	78,3	67
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
Кондитерские изделия	100	7,5	11,8	74,4	436	ПР
Итого за обед		33,63	44,42	194,2	1230,31	
Итого за 6 день		61,33	71,52	256,63	1877,68	

Пример подл/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	№ рецепт
		Б	Ж	У		
Неделя 2 Понедельник						
День 7 завтрак						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Рыба тушенная в сметанном соусе	100/50	10,85	10,54	12,09	259,59	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	100	0,6	0,6	9	40	ПР
Итого за завтрак		19,98	19,19	96,36	681,29	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2						
День 7 Обед						
Салат д/восточный	60	0,67	0,52	4,57	115,5	ПР
Рассольник "Ленинградский"	200/12,5/ 10	1,48	4,9	10,5	106,1	96
Котлета мясная	120	17,4	29,25	13,5	381	268
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
Кондитерские изделия	100	7,5	11,8	74,4	436	ПР
Итого за обед		35,19	49,45	176,34	1384,03	
Итого за 7 день		55,17	68,64	272,7	2065,32	
Неделя 2 Вторник						
День 8 завтрак						
Овощи натуральные свежие	80	0,88	3,88	4,31	55,4	71
Курица запеченная	100	8,50	13,60	7,10	182,00	293
Соус сметанный с томатом	25	0,87	2,07	4,53	40,46	331
Макаронки 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	100	0,6	0,6	9	40	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Итого за завтрак		21,29	30,75	67,51	637,72	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2						
День 8 Обед						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Свекольник	200	3,1	5,9	3,8	231	282сб
Гуляши из говядины	100	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
Кондитерские изделия	100	7,5	11,8	74,4	436	ПР
Итого за обед		26,93	25,38	171,7	1247,4	
Итого за 8 день		48,22	56,13	239,21	1885,12	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	№ рецепту
		Б	Ж	У		
Неделя 2 Среда						
День 9 завтрак						
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	13
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						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,84	7,71	15,2	144,25	104
Плов с курицей	200	19	22,38	32,80	326,40	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
Кондитерские изделия	100	7,5	11,8	74,4	436	ПР
Итого за обед		35,7	42,59	178	1153,35	
Итого за 9 день		78,7	74,79	275	1857,89	
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
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Фрукты	100	0,6	0,6	9	40	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		22,4	27,74	79	588,73	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2 Четверг						
День 10 Обед						
Винегрет	80	1,29	4,96	7,12	78,3	67
Щц д/восточные	200	1,83	4,9	11,8	198,4	с62008
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
Выпечка	100	4,65	2,2	3,6	184	ПР
Итого за обед		35,5	37,09	97,8	1166,2	
Итого за 10 день		57,9	64,83	177	1754,93	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергиче- ская стои- мость	№ рецепт
		Б	Ж	У		
Неделя 2 Пятница						
День 11 завтрак						
Икра кабачковая	60	0,9	3,2	4,1	61,2	73
Гуляш из говядины	100	6,5	2,1	2	128,5	260
Каша гречневая, рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	171
Квас с молоком свежим	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	100	0,6	0,6	9	40	ПР
Итого за завтрак		21,52	15,41	70,98	583,99	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2						
День 11 Обед						
Овощи натуральные свежие	80	0,88	3,88	4,31	55,4	71
Суп картофельный с брокколи и курицей	200	5,9	6,84	25,5	184,45	108
Курица в соусе	100/100	10,1	7,8	2,1	132,1	290
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
Кондитерские изделия	100	7,5	11,8	74,4	436	ПР
Итого за обед		32,56	38,32	261,03	1263,65	
Итого за 11 день		54,08	53,73	332,01	1847,64	
Неделя 2 Суббота						
День 12 завтрак						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Котлета мясная	80	9,19	15,76	27,69	196	269
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Кисель в/я	200	0,2	0	92	140,1	882
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		18,38	18,98	176,13	629,33	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 2 Суббота						
День 12 обед						
Овощи натуральные свежие	80	0,88	3,88	4,31	55,4	71
Свекольник	200	3,1	5,9	3,8	231	282сб
Рыба тушеная с овощами	80/50	8,41	9,87	32,85	303	229
Каша рассыпчатая, перловая	150	4,64	7,79	32,90	220,00	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
Кондитерские изделия	100	7,5	11,8	74,4	436	ПР
Итого за обед		28,97	39,97	191,93	1437,69	
Итого за 12 день		47,35	58,95	368,06	2067,02	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Неделя 3 Понедельник						
День 13 завтрак						
Салат д/восточный	60	0,1	0,8	6,9	162	ПР
Бефстроганов из говядины	100	7,6	12,1	3,1	150	250
Рис отварной	150	3,72	7,4	34,08	193,8	171
Папайот 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		16,46	21,63	105,45	768,59	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 3						
День 13 Обед						
Овощи свежие натуральные	80	0,8	0	1	66	20
Борщ со свежей капустой с мясом говядины и сметаной	200/12,5/10	1,83	4,9	11,75	136,9	82
Гёфтели 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		23,71	22,13	112,35	833,05	
Итого за 11 день		40,17	43,76	217,8	1601,64	
Неделя 3 Вторник						
День 14 Завтрак						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Плов со свиной	150	12,5	28	25,1	380	265
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
Фрукты	100	1,3	0,24	9,72	51,6	ПР
Итого за завтрак		62,41	28,89	93,71	692,5	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
Неделя 3 Вторник						
День 14 Обед						
Овощи свежие натуральные	80	0,8	0	1	66	20
Суп из овощей	200/25	2,2	1,99	10,3	74,8	99
Баточки рубленные из филе куриного	100	11,98	14,04	12,4	308	295
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Компот из курицы	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
Кондитерские изделия	100	7,5	11,8	74,4	436	ПР
Итого за обед		30,62	30,81	171,47	1230,23	
Итого за 14 день		93,03	59,7	265,18	1922,73	

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. Размеры блюд и кулинарных изделий используются согласно сборнику 2015 и 2008 года
4. Используется аскорбиновая кислота 0,06 гр