

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТБО

Д.В. Янчиленко



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(10-ти дневное) МЕНЮ
сезон: зимне-весенний
с 7-11 лет
ЗАВТРАК**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова. 2013г.

Утверждаю:
 Начальник управления образованием
 Е.В.Руденко

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Для категории детей 7-11 лет сезон: зимне-весенний.

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------|---------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 107 | Овощи солёные(помид.) нарез. ** | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 0,01 | 9,00 | 0,00 | 0,42 | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 |
| 302 | Омлет натуральный | 150 | 12,90 | 20,00 | 3,46 | 244,60 | 0,09 | 0,46 | 0,30 | 0,70 | 122,00 | 230,00 | 18,40 | 2,30 |
| 497 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 |
| 112 | Фрукты (яблоки) *** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Итого: | 540 | 19,86 | 24,00 | 55,06 | 518,10 | 0,20 | 20,76 | 0,32 | 1,64 | 274,00 | 391,40 | 67,60 | 6,10 |
| | Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 |

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------|---------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 107 | Овощи солёные (огур) нарезка ** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| 372 | Голубцы ленивые | 100 | 8,50 | 8,30 | 4,00 | 125,00 | 0,04 | 12,40 | 0,02 | 0,30 | 34,00 | 103,00 | 21,00 | 1,50 |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 | 0,13 | 5,10 | 0,00 | 0,15 | 39,00 | 85,50 | 28,50 | 1,05 |
| 494 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 590 | Кондитерские изделия (вафли) | 25 | 0,70 | 0,82 | 19,30 | 87,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 0,04 | 9,00 | 0,00 | 0,37 |
| | Итого: | 585 | 16,55 | 16,26 | 77,25 | 524,60 | 0,24 | 23,30 | 2,02 | 1,30 | 114,04 | 266,90 | 73,50 | 4,78 |
| | Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 |

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 317 | Пудинг из творога | 150 | 18,88 | 15,59 | 43,05 | 388,00 | 0,10 | 85,50 | 0,12 | 5,08 | 403,00 | 377,00 | 41,90 | 1,46 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 112 | Фрукты (яблоки)*** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Итого: | 500 | 26,10 | 19,17 | 90,13 | 619,30 | 0,23 | 96,80 | 2,14 | 5,90 | 558,00 | 529,00 | 78,50 | 4,86 |
| | Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 |

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe(мкг) |
| 107 | Овощи солёные (огур) нарезка ** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| 406 | Плов из отварной курицы | 200 | 15,20 | 15,10 | 36,00 | 341,90 | 0,03 | 1,20 | 0,01 | 5,10 | 31,40 | 126,00 | 29,50 | 1,20 |
| 518 | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 |
| 590 | Кондитерские изделия | 25 | 0,70 | 0,82 | 19,30 | 87,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 0,04 | 9,00 | 0,00 | 0,37 |
| | Итого: | 515 | 19,68 | 16,42 | 71,22 | 599,70 | 0,09 | 8,20 | 0,01 | 5,65 | 58,24 | 168,80 | 42,10 | 5,05 |
| | Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 |

Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|---------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe(мкг) |
| 381 | Котлета из говядины (биточки) | 110 | 14,56 | 15,10 | 13,52 | 248,48 | 0,07 | 0,47 | 0,04 | 0,46 | 32,50 | 152,00 | 23,00 | 2,35 | |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 | 0,13 | 5,10 | 0,00 | 0,15 | 39,00 | 85,50 | 28,50 | 1,05 | |
| 497 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 490 | 23,61 | 25,24 | 69,57 | 600,98 | 0,27 | 6,87 | 0,06 | 0,93 | 201,5 | 366,9 | 82,7 | 4,52 | |
| | Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | |

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|---------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe(мкг) |
| 107 | Овощи солёные(помид.) нарез. ** | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 0,01 | 9,00 | 0,00 | 0,42 | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 | |
| 302 | Омлет натуральный | 150 | 12,90 | 20,00 | 3,46 | 244,60 | 0,09 | 0,46 | 0,30 | 0,70 | 122,00 | 230,00 | 18,40 | 2,30 | |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушёных | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | |
| 112 | Фрукты (яблоки)*** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 560 | 17,88 | 20,94 | 56,84 | 489,90 | 0,19 | 29,46 | 2,30 | 1,94 | 167,00 | 319,00 | 53,00 | 6,68 | |
| | Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | |

*Овощи солёные в нарезке ** - допускается использование иных овощей. Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe(мкг) |
| 107 | Овощи солёные(помид.) нарез. ** | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 0,01 | 9,00 | 0,00 | 0,42 | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 |
| 390 | Тефтели из говядины | 110 | 10,45 | 16,80 | 12,50 | 243,10 | 0,06 | 0,88 | 0,12 | 0,55 | 12,10 | 118,00 | 17,60 | 1,65 |
| 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,49 | 6,96 | 38,52 | 242,70 | 0,13 | 0,00 | 0,05 | 1,10 | 24,45 | 159,30 | 35,25 | 2,68 |
| 494 | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,70 | 54,90 | 0,00 | 2,52 | 12,80 | 2,60 | 1,80 | 0,36 | 2,00 | 0,40 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| | Итого: | 550 | 21,22 | 24,30 | 88,20 | 658,00 | 0,25 | 12,40 | 14,97 | 5,29 | 57,35 | 349,66 | 77,45 | 6,31 |
| | Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 |

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe(мкг) |
| 407 | Рагу из птицы | 200 | 15,80 | 16,40 | 18,17 | 283,00 | 0,14 | 11,90 | 0,02 | 0,53 | 28,50 | 159,00 | 44,20 | 2,00 |
| 497 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 |
| 112 | Фрукты (яблоки)*** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Итого: | 550 | 23,42 | 20,58 | 74,35 | 579,30 | 0,27 | 23,20 | 2,04 | 1,35 | 181,50 | 331,00 | 93,80 | 6,10 |
| | Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 |

Овощи солёные в нарезке**- допускается использование иных овощей. Фрукт***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Четверг

Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe(мкг) |
| 295 | Макароны отварные | 180 | 6,78 | 0,81 | 34,8 | 173,90 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 0,9 | 6,8 | 42,8 | 9,7 | 0,96 |
| 398 | Печень говяжья по-строгановски | 105 | 17,10 | 13,10 | 4,10 | 203,30 | 0,27 | 8,10 | 7,60 | 5,15 | 22,00 | 301,00 | 17,10 | 0,60 |
| 494 | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,70 | 54,90 | 0,00 | 2,52 | 12,80 | 2,60 | 1,80 | 0,36 | 2,00 | 0,40 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| | Итого: | 515 | 27,50 | 14,39 | 73,98 | 537,40 | 0,40 | 10,63 | 22,40 | 9,27 | 43,60 | 395,16 | 42,40 | 3,06 |
| | Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 |

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.


Пятница

Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------|---------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe(мкг) |
| 107 | Овощи солёные (огур) нарезка ** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| 345 | Котлета рыбная в томатном соусе | 120 | 12,82 | 2,99 | 10,72 | 121,38 | 0,06 | 0,83 | 0,03 | 0,96 | 32,85 | 148,60 | 22,90 | 0,65 |
| 240 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,44 | 7,32 | 44,80 | 262,80 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 5,90 | 96,00 | 31,40 | 0,64 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 6,00 | 19,40 | 4,20 | 0,32 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 518 | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 2,30 |
| | итого | 610 | 22,36 | 11,05 | 78,12 | 589,28 | 0,19 | 7,83 | 2,075 | 1,674 | 72,55 | 310 | 76,3 | 5,05 |
| | Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 |
| | Средняя за 10 дней: | 5415 | 218,18 | 192,35 | 734,72 | 5716,56 | 2,32 | 239,45 | 48,333 | 34,939 | 1727,78 | 3427,82 | 687,358 | 52,51 |

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Составил: Инженер-технолог

 С.А. Деркач