

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания» КК»

Царенко М.С.

\_\_\_\_\_ 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
(10-ти дневное) МЕНЮ  
сезон: лето-осень  
с 12лет и старше  
завтрак**

Сборник технологических нормативов, рецептур 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.

**Примерное перспективное (10-дневное) меню**  
**Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**  
**Для категории детей с 12 лет и старше сезон: лето-осенний.**

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

**Понедельник**

№ 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)
<b>ЗАВТРАК</b>														
496	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	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи свежие (помид) нарезка**	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
301	Омлет натуральный	170	14,60	22,60	3,92	277,20	0,10	0,52	0,34	0,79	138,00	260,00	20,80	2,60
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
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>25,31</b>	<b>27,21</b>	<b>76,32</b>	<b>656,50</b>	<b>0,31</b>	<b>31,82</b>	<b>0,39</b>	<b>2,55</b>	<b>309,70</b>	<b>481,10</b>	<b>93,80</b>	<b>7,98</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

**Вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ 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)
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,60	11,20	0,50
372	Голубцы ленивые	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,05	14,90	0,02	0,36	40,80	123,00	25,20	1,80
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
108	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,32	19,40	92,69	0,04	0,00	0,00	0,42	7,89	25,60	5,54	0,42
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
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>20,38</b>	<b>19,39</b>	<b>90,28</b>	<b>620,09</b>	<b>0,30</b>	<b>31,80</b>	<b>0,05</b>	<b>1,66</b>	<b>138,83</b>	<b>344,50</b>	<b>92,14</b>	<b>5,85</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

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

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
496	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	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,09	0,47	0,05	0,56	40,35	189,62	28,00	2,91
429	Картофельное пюре	180	0,70	0,54	19,50	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>26,70</b>	<b>23,03</b>	<b>85,54</b>	<b>737,88</b>	<b>0,35</b>	<b>7,87</b>	<b>0,10</b>	<b>1,51</b>	<b>227,85</b>	<b>468,32</b>	<b>107,40</b>	<b>6,39</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

26,82

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи свежие (помид) нарезка**	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
302	Омлет с зеленым горошком	200	13,20	15,70	7,20	224,00	0,10	2,40	0,23	0,53	149,00	250,00	29,00	2,40
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
112	Фрукты (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>20,81</b>	<b>17,21</b>	<b>80,30</b>	<b>565,30</b>	<b>0,29</b>	<b>38,40</b>	<b>0,26</b>	<b>2,49</b>	<b>220,70</b>	<b>378,10</b>	<b>86,00</b>	<b>5,98</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

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

Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ 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)
<b>завтрак</b>														
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
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
б/н	Икра кабачковая (пром..произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10
291	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,40	0,07	0,01	0,00	0,90	6,80	42,80	9,70	0,96
398	Печень говяжья по-строгановски	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,34	9,50	10,00	6,40	27,00	373,00	23,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>35,61</b>	<b>24,16</b>	<b>97,04</b>	<b>746,00</b>	<b>3,80</b>	<b>29,31</b>	<b>14,43</b>	<b>25,30</b>	<b>85,50</b>	<b>505,40</b>	<b>60,90</b>	<b>3,92</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ 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)
<b>ЗАВТРАК</b>														
518	Сок фруктовый	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
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,60	11,20	0,50
336	Рыба припущенная в молоке	120	16,00	8,64	3,72	154,80	0,08	1,40	0,02	4,70	55,00	175,00	26,40	0,60
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	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>29,42</b>	<b>17,15</b>	<b>94,98</b>	<b>735,90</b>	<b>0,26</b>	<b>13,40</b>	<b>0,10</b>	<b>5,81</b>	<b>110,70</b>	<b>396,60</b>	<b>92,80</b>	<b>6,40</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>6375,0</b>	<b>275,17</b>	<b>225,42</b>	<b>883,37</b>	<b>6907,17</b>	<b>6,36</b>	<b>339,54</b>	<b>15,86</b>	<b>58,32</b>	<b>2061,18</b>	<b>4190,42</b>	<b>915,44</b>	<b>60,85</b>

26,75

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

Составил: Инженер-технолог  
Директор: МКУ ЦУМТБО

 С.А. Деркач  
 Д.В. Янчиленко