

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_



2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания» КК»

Царенко М.С.

2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
(10-ти дневное) МЕНЮ  
сезон: лето-осень  
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.

обезнач  
(А) бут

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

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
106	Овощи свежие (помид.) нарезка **	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
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	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,54</b>	<b>24,14</b>	<b>59,94</b>	<b>542,69</b>	<b>0,23</b>	<b>26,76</b>	<b>0,32</b>	<b>1,74</b>	<b>278,29</b>	<b>392,20</b>	<b>71,94</b>	<b>6,26</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	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
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>16,55</b>	<b>16,26</b>	<b>77,73</b>	<b>525,20</b>	<b>0,25</b>	<b>26,30</b>	<b>2,02</b>	<b>1,30</b>	<b>114,04</b>	<b>277,70</b>	<b>73,50</b>	<b>4,78</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</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: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

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)
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	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>25,61</b>	<b>25,56</b>	<b>80,95</b>	<b>657,97</b>	<b>0,31</b>	<b>6,87</b>	<b>2,06</b>	<b>1,33</b>	<b>210,39</b>	<b>404,70</b>	<b>93,44</b>	<b>5,40</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

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)
106	Овощи свежие (помид) нарезка **	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
301	Омлет с зелёным горошком	200	13,20	15,70	7,20	224,00	2,40	0,23	0,53	149,00	250,00	29,00	2,40	1,80
512	Компот из плодов или ягод сушёны	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	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
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 (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>620</b>	<b>19,06</b>	<b>16,98</b>	<b>71,06</b>	<b>518,89</b>	<b>2,55</b>	<b>31,23</b>	<b>2,53</b>	<b>150,54</b>	<b>313,29</b>	<b>129,30</b>	<b>49,34</b>	<b>4,74</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</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

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

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)
б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,64	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
291	Макаронь отварные	200	7,50	0,90	38,60	193,00	0,08	0,01	0,00	1,00	7,80	47,50	10,70	1,06
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
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>29,18</b>	<b>18,26</b>	<b>82,22</b>	<b>610,98</b>	<b>2,39</b>	<b>20,83</b>	<b>25,04</b>	<b>19,57</b>	<b>54,80</b>	<b>403,64</b>	<b>46,52</b>	<b>3,22</b>
	<b>Норма по СанПи:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

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)

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень


Завтрак

106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	60	0,60	0,12	2,28	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
336	Рыба припущенная в молоке.	100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
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	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	2,30
	<b>итого</b>	<b>590</b>	<b>23,46</b>	<b>15,32</b>	<b>71,76</b>	<b>625,5</b>	<b>0,27</b>	<b>15,2</b>	<b>2,068</b>	<b>4,614</b>	<b>114,7</b>	<b>317,2</b>	<b>75,4</b>	<b>4,9</b>
	<b>Норма по СанПи:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>175,00</b>	<b>2,50</b>	<b>302,50</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>5655</b>	<b>226,71</b>	<b>197,6</b>	<b>749,34</b>	<b>5877,12</b>	<b>6,82</b>	<b>307,013</b>	<b>40,367</b>	<b>195,124</b>	<b>2013,24</b>	<b>3206,74</b>	<b>718,588</b>	<b>49,22</b>

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

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБО

 С.А. Деркач  
Д.В. Янчиленко