

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 16

Т.С. Вяткин

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания «КК»

Чепига В.И.

МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД (ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

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

Неделя: первая

Понедельник

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

№ рец.	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(мкг)
ОБЕД														
б/н	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
147	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,000	1,37	15,20	63,50	24,00	0,92
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
590	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,000	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40
	Итого:	820	26,54	24,63	148,46	923,33	2,23	20,10	2,677	18,60	106,80	303,98	86,22	5,36
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: первая

Вторник

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

№ рец.	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(мкг)
ОБЕД														
107	Овощи солёные (огурец) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35
423	Капуста тушенная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	2,00
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
	Итого:	920	32,29	27,81	101,84	790,78	0,46	49,47	0,176	3,54	315,85	459,70	140,10	15,63
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

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

Неделя: первая

Среда

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

№ 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(мкг)
ОБЕД														
б/н	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,040	0,25	49,70	120,00	33,50	1,45
340	Рыба запечённая с картофелем по-русски	220	14,60	8,16	20,80	215,42	0,15	8,06	0,040	0,91	40,30	344,60	45,80	1,46
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: первая

Четверг

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

№ 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(мкг)
ОБЕД														
107	Овощи солёные (огурец) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,15	0,58	0,000	2,45	41,50	138,00	38,00	1,80
407	Рагу из птицы	200	15,80	16,40	18,17	283,00	0,14	11,90	0,020	0,53	28,50	159,00	44,20	2,00
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
589	Кондитерское изделие (пряники)	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24
	Итого:	840	30,50	24,41	126,3	849,4	0,436	18,78	0,067	5,14	125,6	444,1	128,44	8,02
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

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

Неделя: первая

Пятница

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

№ рец.	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(мкг)
ОБЕД														
б/н	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,06	9,20	0,230	0,25	277,00	160,00	31,00	1,52
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	0,048	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	1010	27,95	19,94	138,28	848,16	2,27	33,03	2,992	12,94	383,65	534,08	129,62	7,89
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: вторая

Понедельник

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

№ рец.	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(мкг)
ОБЕД														
107	Овощи солёные (помидор) нарезка**	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,70	0,000	2,35	155,00	163,00	26,20	0,92
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,04	145,00	0,06	0,01	0,000	0,80	5,70	357,00	8,10	0,08
398	Сердце под соусом	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	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
	Итого:	865	32,61	20,08	107,99	747,10	0,53	27,61	7,647	10,02	230,40	956,70	92,60	4,90
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

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

Неделя: вторая

Вторник

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

№ рец.	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(мкг)
ОБЕД														
107	Овощи солёные (огурец) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
128	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,060	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50
372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,000	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
	Итого:	890	24,95	25,91	99,57	737,56	0,40	31,55	0,127	4,39	184,78	465,10	136,70	19,18
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: вторая

Среда

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

№ рец.	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(мкг)
ОБЕД														
б/н	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
133	Рассольник "Ленинградский"	200	1,48	4,05	4,06	87,60	1,15	8,08	0,000	1,84	16,64	47,04	19,36	0,72
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	7,80	37,00	253,00	0,20	0,00	0,040	0,60	14,25	202,00	135,30	4,54
512	Компот из плодов или ягод сушённых.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,000	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	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
589	Кондитерское изделие (пряники)	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24
	Итого:	810	31,85	32,73	126,40	957,06	3,50	28,75	2,747	14,57	103,44	493,12	204,62	9,99
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

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

Обед

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименова	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витами	
			Б	Ж	У		В 1	С
	Итого:	790,5	21,65	29,17	130,33	772,6	0,26	15,9
	Итого:	930,5	26,25	22,37	116,76	834,4	0,92	49
	Итого:	890,5	26,71	35,12	122,33	847,00	0,36	39,47
	Итого:	730,5	24,15	28,45	86,85	785,90	0,38	14,68
	Итого:	940,5	37,9	23,74	150,85	891,6	0,315	38,2
Норма по СанПин:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00
		856,5	27,332	27,77	121,424	826,3	0,447	31,45
		122,35714	101,60595	100,61594	103,6041	100,46201	111,75	149,7619

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименова	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витами	
			Б	Ж	У		В 1	С
	Итого:	770,5	18,46	29,94	128,73	860,30	0,58	34,81
	Итого:	940,5	30,49	30,50	112,33	722,40	0,36	40,2
	Итого:	930,5	33,21	26,78	122,83	899,00	0,46	30,87
	Итого:	815,50	29,65	32,87	132,93	853,40	0,35	15,22
	Итого:	920,5	27,65	27,55	93,73	788,90	0,73	47,51
Норма по СанПин:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00
		875,5	27,892	29,528	118,11	824,8	0,496	33,722
		125,071429	103,687732	106,985507	100,776451	100,279635	124	160,580952

8255,50

еню

ны (мг)		Минеральные вещества			
A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
0,01	2,9	108,7	311,9	89,25	5,47
0,1	2,9	291,3	426,4	114,05	9,07
0,34	2,83	232,4	359,8	101,65	7,41
0,02	6,77	103,1	371,2	102,55	5,79
0,29	5,76	386,7	493,8	122,55	7,48
0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20
0,152	4,232	224,44	392,62	106,01	7,044
54,285714	120,91429	58,296104	68,045061	121,15429	167,71429

ны (мг)		Минеральные вещества			
A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
0,8	10,03	274,9	301,5	117,65	5,79
0,06	4,25	166,6	482,4	118,55	9,07
0,18	3,85	295,2	675,3	246,46	12,23
0,03	4,08	217,30	376,20	93,75	5,87
0,11	3,22	302,2	298,8	80,25	8,19
0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20
0,236	5,086	251,24	426,84	131,332	8,23
84,2857143	145,314286	65,2571429	73,9757366	150,093714	195,952381

ИТОГО : #####

--	--

#####	#####	#####
-------	-------	-------

--	--	--