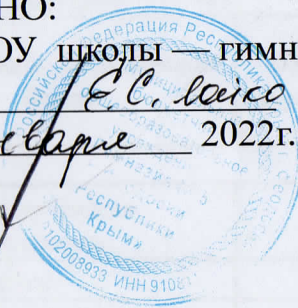


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школы — гимназии № 5

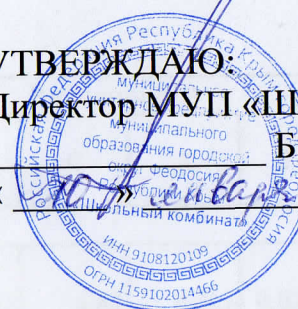
« 10 » января 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

« 10 » января 2022г.



Примерное перспективное меню

на зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций 7-11 лет

1 смена — завтрак



г. Феодосия

День 1
Неделя 1
Сезон: зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

Взрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,1	10,72	33,42	251	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,68	17,68	0,15
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	622	18,82	24,27	95,53	677,6	0,185	10,97	0,192	1,155	345,8	341,88	84,53	2,98

День 2
Неделя 1
Сезон: зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

Взрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
234	Котлеты рыбные с маслом	90	10,04	12,3	12,12	199,36	0,04	0,23	0,033	3,72	33,4	121,2	27,8	1,06
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	570	19,29	22,58	85,06	614,05	0,32	22,88	0,063	4,27	125	318,98	109,83	4,57

День 3

Неделя 1

Сезон: зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,2
3	Бутерброд с сыром	20/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,4
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0
	ИТОГО:	500	26,66	21,94	71,54	590,5	0,16	10,76	0,073	0,92	188,3	135,2	65,45	1,5

День 4

Неделя 1

Сезон: зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Взрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,3
288	Птица отварная с маслом	90	19,21	21,12	0,39	268,36	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,9
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,84	14,14	112,65	0,04	26,4	0	2,6	83,1	60,21	30,98	1,2
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0
	ИТОГО:	580	28,58	31,41	67,36	691,15	0,2	32,07	0,079	3,48	165,32	250,89	94,3	4,5

День 5

Неделя 1

Сезон: зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Взрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
281/330	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	128,25	0,05	0,12	0,018	0,39	27,69	81,89	15,25	0,66
303	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	570	19,34	20,26	79,82	564,93	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,65	117,53	4,78

День 6

Неделя 2

Сезон: зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Взрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	530	19,6	24,76	76,95	607,6	0,219	11,47	0,222	1,67	353,31	370	92,22	3,67

День 7

Неделя 2

Сезон: зимний, весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,3
239/331	Тефтели рыбные	100	8,6	7	12	145	0,08	1,6	0,02	3,6	67	128,49	21,36	0,4
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0,01	16	8	6	0,1
	ИТОГО:	572	17,08	18,03	82,02	545,79	0,34	24,25	0,05	4,16	155,6	313,97	98,79	3,9

День 8

Неделя 2

Сезон: зимний, весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	285	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,9
3	Бутерброд с сыром	20/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,4
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,4
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,3
	ИТОГО:	522	29,75	24,37	91,89	707,2	0,27	12,29	0,169	1,4	478,02	512,94	101,93	2,9

День 9

Неделя 2

Сезон: зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	610	15,51	23,48	80,37	593,8	0,22	13,37	0,198	1,16	203,97	266,5	59,8	5,43

День 10

Неделя 2

Сезон: зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Взрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	0,01	11,89	0	9,24	31,35	20,37	9,61	40,02
290/331	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0,34	17,88	108,87	72,03	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0,01	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	572	22,21	18,62	82,35	602,88	0,21	16,2	0,038	10,57	118	287,37	119,94	81,32

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-завтрак	18,82	24,27	95,53	677,6	0,185	10,97	0,192	1,155	345,8	341,9	84,53	2,98
2	19,29	22,58	85,06	614,05	0,32	22,88	0,063	4,27	125	319	109,83	4,57
3	26,66	21,94	71,54	590,5	0,16	10,76	0,073	0,92	188,3	135,2	65,45	1,55
4	28,58	31,41	67,36	691,15	0,2	32,07	0,079	3,48	165,32	250,9	94,3	4,59
5	19,34	20,26	79,82	564,93	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,7	117,53	4,78
6	19,6	24,76	76,95	607,6	0,219	11,47	0,222	1,67	353,31	370	92,22	3,67
7	17,08	18,03	82,02	545,79	0,34	24,25	0,05	4,16	155,6	314	98,79	3,98
8	29,75	24,37	91,89	707,2	0,27	12,29	0,169	1,4	478,02	512,9	101,93	2,97
9	15,51	23,48	80,37	593,8	0,22	13,37	0,198	1,16	203,97	266,5	59,8	5,43
10	22,21	18,62	82,35	602,88	0,21	16,18	0,038	10,57	118	287,4	119,94	81,32
Итого :	216,84	229,72	812,89	6195,5	3,084	158,85	1,132	29,775	2221,26	3063	944,32	115,84
Итого за 10 дней:	21,684	22,972	81,289	619,55	0,3084	15,885	0,1132	2,9775	222,126	306,3	94,432	11,584

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

–в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

–в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

–в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Фрукты в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость, руб.	Средняя цена, руб.	Средняя цена, руб.	Средняя цена, руб.	Средняя цена, руб.	Средняя цена, руб.
1	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
2	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
3	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
4	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
5	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
6	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
7	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
8	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
9	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
10	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
11	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
12	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
13	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
14	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
15	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
16	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
17	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
18	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
19	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10
20	Материалы	кг	15,42	15,42	0,10	15,42	0,10	15,42	0,10

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (пять) листов
Директор МУП «Школьный комбинат»
Б.П. ФЕДОРИ

