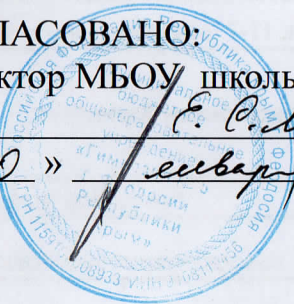


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школы - гимназии № 5

« 10 » января 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

« 07 » января 2022г.



Примерное перспективное меню

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



г. Феодосия

День 1

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	80,28	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
261	Печень, тушенная в соусе	45/45	12,1	9,43	4,00	148,5	0,18	22,9	0,005	2,7	24,8	205,1	15,1	4,34
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,2	21,12	1,11
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	53	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
389	Сок фруктовый	180	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	892	28,54	27,36	124,54	843,78	0,53	48,78	0,005	13,37	138,99	408,06	120,03	13,29

День 2

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи по сезону*	60	0,03	0	0,11	13,2	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15	0,5
119	Суп гороховый	200	6,24	38,4	12,75	441	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
260	Гуляш	45/45	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22	3,06
303	Каша вязкая ячневая	150	3,23	4,22	20,81	134,25	0,09	0	0	7,8	17,88	74,15	10,66	3,91
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
358	Кисель из сока плодового натурального	180	0,18	0	26,3	106,2	0	3,96	0	0,18	19,8	16,2	5,4	0,18
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	960	30,5	62,83	114,77	1170,15	0,507	21,65	0	20,43	159,93	434,12	133,14	13,2

День 3

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи по сезону*	60	0,84	3,02	1,54	35,46	0,02	5,08	0	0,33	11,86	11,8	9,81	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1
210	Омлет натуральный	106	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	0,25	0,58	79,72	174,6	12,48	2
	Хлеб пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0
	Хлеб рж-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	
	ИТОГО:	831	23,69	30,1	112,15	790,5	0,374	27,26	0,25	2,67	392,65	355,37	132,34	7

День 4

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	60	1,2	3	5,07	51,42	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0
227	Рыба припущенная с маслом	90	14	6,7	0,75	119	0,03	0,96	0,025	1,15	21,92	92,48	10,67	
303	Каша вязкая рисовая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	0,03	0	0	0,26	5,31	77,91	25,46	0
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0
389	Сок фруктовый	180	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	
	ИТОГО:	910	28,52	22,46	128,69	829,77	0,309	18,85	0,025	4,7	107,79	325,94	138,11	6

День 5
Неделя 1
Сезон: осенне-зимний, весенний
Взрастная категория: 7-11 лет

Взрастная категория: 7-11 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	0,02	2,8	0	8,88	54,56	33,48	10,86	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,96	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
291	Плов	150	13,91	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	21	96	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	829	24,07	26,93	139,73	831,83	0,332	29,35	0,021	12,53	172,5	321,89	129,22	10,69

День 6
Неделя 2
Сезон: осенне-зимний, весенний
Взрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-14 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	0,01	6,62	0,018	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
289	Рагу из птицы	180	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
389	Сок фруктовый	180	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	845	25,39	25,76	119,08	790,83	0,342	35,52	0,033	3,39	133,17	313,88	147,1	7,57

День 7

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15	
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	
239/ 331	Тефтели рыбные	100	11,01	10,64	12,35	169,32	0,08	1,6	0,02	3,6	67	128,49	21,36	
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	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	28	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	
349	Компот из смеси с/фр.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	
	ИТОГО:	708	28,42	27,91	149,38	946,8	0,627	37,26	0,02	14,32	228,89	413,4	194,65	
День 8														

День 8

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

растная категория: 7-11 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	51,42	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15	0,9
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,98	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,9
268	Котлеты, биточки, шницели с соусом	90	12,6	11,57	9,15	184,5	0,04	0,31	0,004	3,02	36,7	167,2	50,2	2,9
143	Рагу из овощей	150	3,14	10,58	21,1	195	0,15	17,99	0,012	4,25	33,2	84,7	28,67	1,22
ПР	Хлеб пшеничный	41	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,80
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	849	26,81	32,52	138,18	955,88	0,467	43,83	0,016	17,42	162,81	405,4	205,55	8,85

День 9

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,05	2,94	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0
288	Птица отварная	90	19,21	21,1	0,39	268,36	0,04	2,12	0,088	0,74	48,2	147,6	18,3	1,69
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	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,18	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	910	33,62	31,82	109,95	858,36	1,372	59,93	0,088	6,86	215,1	397,96	162,2	7,56

День 10

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	51,42	0,01	6,62	0,018	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,96	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	54,69	227,06	67,94	1,16
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	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	28	2,26	0,95	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
358	Кисель из сока плодового натурального	180	0,18	0	26,3	106,2	0	3,96	0	0,18	19,8	16,2	5,4	0,18
	Фрукты по сезону	100	0,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	920	29,39	24,62	127,31	839,18	0,532	62,28	0,009	12,92	167,64	319,75	195,09	8,89

Прием пищи, ден ь	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1-обед	28,54	27,36	124,54	843,78	0,53	48,78	0,005	13,37	138,99	408,06	120,03	13,29
2	30,5	62,83	114,77	1170,15	0,507	21,65	0	20,43	159,93	434,12	133,14	13,2
3	23,69	30,1	112,15	790,5	0,374	27,26	0,25	2,67	392,65	355,37	132,34	7,69
4	28,52	22,46	128,69	829,77	0,309	18,85	0,025	4,7	107,79	325,94	138,11	6,29
5	24,07	26,93	139,73	831,83	0,332	29,35	0,021	12,53	172,5	321,89	129,22	10,69
6	25,39	25,76	119,08	790,83	0,342	35,52	0,033	3,39	133,17	313,88	147,1	7,57
7	28,42	27,91	149,38	946,8	0,627	37,26	0,02	14,32	228,89	413,4	194,65	6,86
8	25,37	32,23	127,92	899,15	0,467	43,83	0,016	17,42	162,81	405,4	205,55	8,85
9	33,62	31,82	109,95	858,36	1,372	59,93	0,088	6,86	215,1	397,96	162,2	7,56
10	30,62	29,39	24,62	127,31	839,18	0,532	62,28	0,009	12,92	167,64	319,75	195,09
Итого :	278,74	316,79	1150,8	8088,48	844,04	322,962	62,738	95,699	1724,8	3543,66	1682,09	277,09

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 рецептов 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».

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

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 соленые (№ 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 соленые (№ 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.

