СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ школы — гимназии № 5
_____ Е.Р. Лосин
« 10 » января 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Школьный комбинат»
_____ Б.П. Федори
« 10 » января 2022г.

Примерное перспективное меню

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

обед

г.Феодосия

Неделя 1

День 1

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	0,04	7	0	13,9	54,8	51,2	20,56	0,72
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	50/50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	32,11	27,67	143,85	978,55	0,613	58,24	5,54	20,76	174,52	493,79	141,04	14,49

Неделя 1

День 2

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
119	Суп гороховый	250	7,8	48	15,94	552,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
260	Гуляш	50/50	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	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
358	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	35,99	72,27	144,42	1404,95	0,581	22,72	0	26,81	187,57	506,04	161,47	14,79

Неделя 1

День 3

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону*	100	1,7	5	8,45	85,7	0,02	5,08	0	0,33	11,86	11,8	9,81	0,8
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	1,15
213	Омлет с жареным картофелем	170/5	12,74	28,82	18,92	387	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,79
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
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	1,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	937	27,42	39,2	138,54	1025,9	0,515	32,7	0,22	8,09	189,14	420,66	128,51	10,53

Неделя 1

День 4

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону*	100	0,84	5,04	2,57	59,1	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
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	0,73
227	Рыба припущенная	100	19,48	8,44	0,92	154	0,06	1,92	0,05	2,3	43,84	184,96	21,34	0,6
303	Каша вязкая рисовая	180	3,24	6,01	31,88	244,26	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	35,38	26,97	136,47	991,76	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73

Неделя 1

День 5

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону*	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	2,8	0	8,88	54,56	33,48	10,86	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
290	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
303	Каша вязкая	180	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
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	0,7
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	28,75	25,81	147,9	952,93	0,393	26,54	0,038	13,51	196	384,64	132,72	11,97

Суббота первой недели

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону*	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6
119	Суп с бобовыми	250	7,15	48	15,62	153	0,3	1	0	22,3	53,03	95,4	37,03	2,67
294	Котлеты рубл.из птицы	100	15,86	15,2	14,8	260	0,2	0,9	0,05	68,3	58,58	78,5	22,2	3,62
321	Капуста тушеная	180	3,7	5,81	16,97	135,18	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
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	0,48
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	40,02	75,05	134,57	1009,38	0,833	48,7	0,074	94,02	431,65	498,71	179,91	12,81

Неделя 2

День 6

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	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	96,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
289	Рагу из птицы	200	15,08	13,57	17,37	252,5	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	97	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	962	28,6	27,06	134,08	909,95	0,393	35,52	0,033	3,39	141,23	348,07	157,95	8,06

Неделя 2

День 7

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	6,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
294	Котлета рубленая из птицы	100	13,93	11,23	12,99	209	0,16	0,72	0,031	54,56	47,1	63,1	17,76	2,88
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,8	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	34,77	24,99	150,58	976,85	0,763	30,1	0,031	68,46	185,79	392,92	134,9	16,65

Неделя 2

День 8

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
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	0,93
268	Котлеты, биточки, шницели	100	14,78	14,33	12,28	292	0,056	0	0	3,34	8,9	194,55	30,56	2,66
143	Рагу из овощей	200	3,54	21,9	21,1	195	0,15	17,99	0,012	4,25	33,2	84,7	28,67	1,22
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
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	1,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	962	29,65	43,52	134,84	1015,18	0,531	36,83	0,012	11,73	129,99	473,72	145,18	8,64

Неделя 2

День 9

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	3,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
288	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,05	0,51	28	83,5	10,14	0,95
321	Капуста тушеная	180	3,7	5,81	16,97	135,18	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	32,44	31,38	146,75	973,52	0,473	67,52	0,05	7,22	223,98	397,69	178,79	8,98

Неделя 2

День 10

Сезон: зимний, весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,92	10,93	103,75	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	16,14	8,63	5,7	174	0,15	9,68	0,01	8,07	55,43	249,3	55,92	1,16
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,17	21,78	0	0,22	44,38	103,9	33,3	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
358	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	29,9	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1142	33,63	29,64	167,73	1062,29	0,613	66,34	0,01	12,98	185,3	573,04	212,09	9,59

Суббота второй недели

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	50	1,56	3,73	13,29	92,94	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
115	Суп с крупой	250	0,58	4,8	1,7	51,25	0,01	0,75	0	2,25	22	12,53	5,53	0,2
268	Котлеты, биточки, шницели	80/5	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	42	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	977	29,34	31,22	153,64	1018,47	0,368	21,37	0,02	6,27	115	421,09	144,65	9,56

Прием пищи,день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-обед	32,11	27,67	143,85	978,55	0,613	58,24	5,54	20,76	174,52	493,79	141,04	14,49
2	35,99	72,27	144,42	1404,95	0,581	22,72	0	26,81	187,57	506,04	161,47	14,79
3	27,42	39,2	138,54	1025,9	0,515	32,7	0,22	8,09	189,14	420,66	128,51	10,53
4	35,38	26,97	136,47	991,76	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73
5	28,75	25,81	147,9	952,93	0,393	26,54	0,038	13,51	196	384,64	132,72	11,97
6	28,6	27,06	134,08	909,95	0,393	35,52	0,033	3,39	141,23	348,07	157,95	8,06
7	34,77	24,99	150,58	976,85	0,763	30,1	0,031	68,46	185,79	392,92	134,9	16,65
8	29,65	43,52	134,84	1015,18	0,531	36,83	0,012	11,73	129,99	473,72	145,18	8,64
9	32,44	31,38	146,75	973,52	0,473	67,52	0,05	7,22	223,98	397,69	178,79	8,98
10	33,63	29,64	167,73	1062,29	0,613	66,34	0,01	12,98	185,3	573,04	212,09	9,59
Итого :	318,74	348,51	1445,16	10291,9	5,261	396,32	5,984	178,65	1760,35	4441,76	1524,37	112,43
Итого за 10 дней:	31,874	34,851	144,516	1029,19	0,5261	39,632	0,5984	17,865	176,035	444,176	152,437	11,243

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».

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 (№ руцептуры 37), икра овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).
- Фрукты в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 6 (шесть) листов

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П.ФЕДОРИ