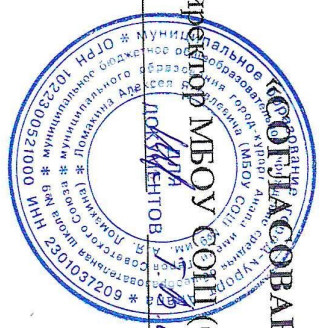


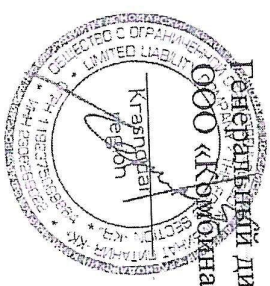
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 9  
*Мещеряков*



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Коминат питания ЖК»  
Чепига В.И.



# М Е Н Н О

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ 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

Понедельник

Неделя: первая

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
<b>ОБЕД</b>																		
б/н	Овощи свежие (помидор) нарезка**	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 (праники)	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				
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>26,54</b>	<b>24,63</b>	<b>148,46</b>	<b>923,33</b>	<b>2,23</b>	<b>20,10</b>	<b>2,677</b>	<b>18,60</b>	<b>106,80</b>	<b>303,98</b>	<b>86,22</b>	<b>5,36</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>				

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

Вторник

Неделя: первая

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
<b>ОБЕД</b>																		
107	Овощи свежие(отруц) 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 тушеная	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				
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>32,29</b>	<b>27,81</b>	<b>101,84</b>	<b>790,78</b>	<b>0,46</b>	<b>49,47</b>	<b>0,176</b>	<b>3,54</b>	<b>315,85</b>	<b>459,70</b>	<b>140,10</b>	<b>15,63</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>				

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

Среда

Неделя: первая

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ОБЕД																		
б/н	Салат из капусты с луком	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			
Итого:			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			
Норма по СанПиН:																		

Четверг

Неделя: первая

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ОБЕД																		
107	Овощи свежие (помидор) 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	Рис из пшцы	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			
Итого:			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			
Норма по СанПиН:																		

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Пятница

Неделя: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
<b>ОБЕД</b>																		
б/н	Овощи свежие(огурец) нарезка **	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	Капша 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			
Итого:			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			
Итого:			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 свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Понедельник

Неделя: вторая  
Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
<b>ОБЕД</b>																		
107	Овощи свежие (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	Макаронны 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			
Итого:			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 свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Вторник

Неделя: вторник  
 Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)														
<b>ОБЕД</b>																												
107	Овоши свежие(отурец) 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														
Итого:		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														

Овоши свежкие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\*- допускается выдача иных фруктов.

Среда

Неделя: вторник  
 Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)															
<b>ОБЕД</b>																													
6/н	Салат витаминный	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 сушёных.	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															
Итого:		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															

Овоши свежкие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\*- допускается выдача иных фруктов.

Четверг

Неделя: вторая

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
<b>ОБЕД</b>																		
107	Овоши свежие (помидор) 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				
146	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				
406	Пилов 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				
590	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,80	2,45	18,60	104,30	0,02	0,00	0,002	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50				
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	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				
Итого:		815,00	26,06	22,62	132,34	841,70	0,35	13,40	0,079	7,28	120,00	326,20	96,40	12,32				
Итого:		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				

Овоши свежие в нарезке\*\* - допускается использоваться иных овощей. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Норма по СанПиН:

Пятница

Неделя: вторая

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
<b>ОБЕД</b>																		
б/н	Овоши свежие(огурец) нарезка **	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				
128	Борщ (с мясом )	200	4,28	7,43	8,82	119,66	0,06	5,41	0,060	1,96	42,90	108,90	31,00	2,76				
390	Тефтели из говядины	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,06	0,88	0,120	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65				
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,000	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05				
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	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	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,25	2,90	22,30	125,10	0,02	0,00	0,002	1,08	8,76	27,00	6,000	0,60				
Итого:		830	25,87	38,34	112,27	899,04	2,33	24,89	2,850	14,81	140,46	416,88	109,42	8,80				
Итого:		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				
Итого средняя за 10 дней		8730,0	285,80	254,21	1212,06	8341,03	14,88	292,04	22,129	104,15	1882,68	5008,94	1252,74	100,98				

Овоши свежие в нарезке\*\* - допускается использоваться иных овощей. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.