

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 9

И.В. Кудрявцева

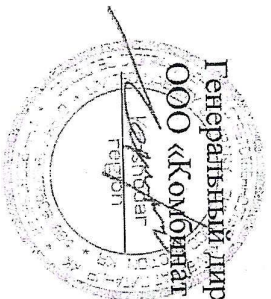
ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ



«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.

№ рецепта	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	Икра каичыковая	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.

№ рецепта	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	Салат сырный (сууред) 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						
597	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 сырные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдана иных фруктов.*

Неделя: первая

Среда

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

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 запеченная с картофелем по-русски	220	14,60	8,16	20,80	215,42	0,15	8,05	0,040	0,91	40,30	344,60	45,80	1,46							
503	Компот из сухих фруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,90	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 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.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)							
ОБЕД																					
107	Овощи соевые (отурец), нарезка**	66	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	Рату из нуты	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 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 соевые в нарезке** - допускается использовать иные овощи. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: березь

Пятница

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

№ реч.	Принём 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	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	0,060	0,55	10,30	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	33,93	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: февраль

Понедельник

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

№ реч.	Принём 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	Овоши солёные (помидор) нарезка**	60	0,66	0,06	2,16	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
134	Рассолыник 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	0,68
262/330	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	0,060	0,55	10,30	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	958,70	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

Овоши солёные в нарезке** - допускается использование только овощей. Фрукты*** - допускается выдача только фруктов.

Цель: вторая

Вторник

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

№ рецеп.	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 соевые (отурел) 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	138,56	0,09	6,75	0,060	2,45	51,48	126,00	37,90	12,50		
372	Голубцы ленивые	100	8,50	3,30	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	0,060	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 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		

Перед: вторая

Среда

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

№ рецеп.	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	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	Рассолник "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	23,06	2,35		
237	Каша гречневая рассычатая	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	957,95	3,50	23,75	2,747	14,57	103,44	493,12	204,62	9,99		
Итого 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, соевые в нарезке ** - допускается использование иных овощей. Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.

Четверг

Дефлег: вторая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ОБЕД																
107	Овощи соевые (отруц) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,83	14,43	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	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		
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	10,30	47,30	7,00	0,59		
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	130,30	326,20	96,40	12,32		
Норма по СанПиН:		790	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

Пятица

Дефлег: вторая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ОБЕД																
6/п	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		
128	Борщ (с маком)	260	4,28	7,43	8,82	119,66	0,05	5,41	0,060	1,96	42,90	106,90	31,00	2,76		
390	Тертлеги из говядины	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,05	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	1,15		
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	8,90		
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		
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	5068,94	1252,74	190,98		

Любые соевые в нарезке ** - допускается использование любых овощей. Фрукт ** - допускается выдача любых фруктов.