

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

ИП Хе А.

Хе. А.



14-ти дневное осенне-зимнее перспективное меню с учетом СанПин 2.3/2.4.3590-20  
для учащихся 7-10 лет в МБОУ СОШ №1 г. Долинска, МБОУ СОШ  
с. Стародубское, МБОУ СОШ с. Покровка, МБОУ СОШ с. Быков

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность	№ рецепт
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>День 1 завтрак</b>						
Каша вязкая молочная, пшениная с	200/10	6,1	4	36,96	208,24	173
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	17,7	70,5	338
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Кондитерка	60	1,7	2,26	13,94	82,9	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,93</b>	<b>20,56</b>	<b>104,84</b>	<b>659,92</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 1 обед</b>						
Овощи свежие натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Борщ со свежей капустой с мясом говядины и сметаной	200/12,5/10	1,83	4,9	11,75	136,9	82
Компот из с/ф	1/200	1,16	0,3	47,2	196	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Жаркое по-домашнему	50/150	22,1	25,8	0,85	379,8	259
<b>Итого за обед</b>		<b>29,7</b>	<b>31,65</b>	<b>87,39</b>	<b>844,6</b>	
<b>Всего за 1 день</b>		<b>47,63</b>	<b>52,21</b>	<b>192,23</b>	<b>1504,52</b>	
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>День 2 завтрак</b>						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Курица запеченная	80	7,89	12,73	5,06	174,32	293
Соус сметанный с томатом	25	0,87	2,07	4,53	40,46	331
Каша гречневая, рассыпчатая	1/150	4,06	4,63	16,71	124,00	171
Сок в т/п	1/200	1	0	13,6	50	383
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,43</b>	<b>20,08</b>	<b>67,49</b>	<b>520,68</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 2 обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми(горох) и курица	200/12,5	7,8	7,4	27,47	176,07	102
Печень говяжья по-строгановски	80/50	5,91	8,97	19,9	184,01	255
Рис отварной	150	3,72	7,4	34,08	193,8	171
Напиток из св/м ягод	200	0,18	0,13	17,03	71,39	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>165,76</b>	<b>180,17</b>	<b>627,11</b>	<b>4981,25</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>46,30</b>	<b>46,56</b>	<b>188,38</b>	<b>1297,62</b>	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	№ рецепт
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>День 3 завтрак</b>						
Овощи соленые натуральные	60	0,35	0,05	0,95	11	20
Масло сливочное (порционно)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	14
Макароны отварные с сыром	150/25	7,3	5,2	16,1	260,1	204
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,14	0	15,3	63,17	377
Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	70,5	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,7</b>	<b>11,7</b>	<b>76,8</b>	<b>573,44</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 3 обед</b>						
Щи со свежей капустой с мясом говядины и сметаной	200/12,5/10	1,83	4,9	11,8	136,9	88
Сложный гарнир(картофель,капуста)	75/75	5,24	10,02	28,56	126,00	321
Соус томатный	30	74	1,36	4,81	34,16	331
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,60	114,80	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Котлета мясная(говядина+свинина)	80	9,19	15,76	27,7	196	269
<b>Итого за обед</b>		<b>93,34</b>	<b>32,33</b>	<b>115,17</b>	<b>669,36</b>	<b>ПР</b>
<b>Итого за 3 день</b>		<b>106,04</b>	<b>44,03</b>	<b>191,98</b>	<b>1242,80</b>	
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>День 4 завтрак</b>						
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	30,7	23,2	58,8	426	223
Напиток кофейный с молоком	200	3,42	2,5	12,5	85,98	379
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>43</b>	<b>32,2</b>	<b>97,9</b>	<b>704,54</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 4 обед</b>						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Суп картофельный с рыбой	200/30	1,8	5,7	4,1	196	97
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	21,25	64,5	410,1	292
Компот из с/ф	1/200	1,16	0,3	47,2	196	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>20,7</b>	<b>27,95</b>	<b>144</b>	<b>936</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>63,7</b>	<b>60,15</b>	<b>242</b>	<b>1640,5</b>	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	№ рецепт
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>День 5 завтрак</b>						
Горошек консервированный	1/60	0,6	0,1	1,9	13	ПР
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
Омлет натуральный	110/5	5,28	7,85	27,02	234	215
Какао с молоком свежим	200	5,2	4,28	12,53	109,36	382
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Фрукты	100	1,3	0,24	9,72	51,6	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,28</b>	<b>18,97</b>	<b>77,81</b>	<b>600,52</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 5 обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	200/30	1,8	5,7	4,1	196	97
Гуляш из говядины	50/50	6,5	2,1	2	128,5	260
Капуста б/к тушеная	150	4,35	12	33,2	258,24	321
Компот консервированный	200	44	0	31,3	129	331
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>67,41</b>	<b>22,5</b>	<b>99,24</b>	<b>961,14</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>88,69</b>	<b>41,47</b>	<b>177,05</b>	<b>1561,7</b>	
<b>Неделя 1 Суббота</b>						
<b>День 6 завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Котлета мясная(говядина+свинина)	80	9,19	15,76	27,69	196	269
Макароны отварные	150	2,96	6,08	15,28	149	202
Соус красный основной	25	0,56	1,2	0,01	31,6	360
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,14	0	15,34	63,17	377
Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	70,5	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,71</b>	<b>24,24</b>	<b>102,66</b>	<b>631,17</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 6 обед</b>						
Суп лапша домашняя	200/25	2,73	2,5	19,3	115,8	113
Филе куриное в соусе с томатом	50/30	12,99	19,88	22,43	240,51	290
Каша гречневая , рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124	171
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,60	114,80	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>24,84</b>	<b>27,66</b>	<b>112,68</b>	<b>716,01</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>42,55</b>	<b>51,9</b>	<b>215,34</b>	<b>1347,2</b>	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	№ рецепт
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 Понедельник</b>						
<b>День 7 завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Рыба тушеная в сметанном соусе	80/50	8,4	9,87	32,85	303	232
Соус красный основной	25	0,6	1,28	3,4	27,89	840
Рис отварной	150	3,72	7,4	34,08	193,8	171
Чай с сахаром	200/10	0,2	-	13,6	56	376
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	70,5	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,18</b>	<b>19,15</b>	<b>110,57</b>	<b>701,59</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 7 Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский"	200/12,5/ 10	1,48	4,9	10,5	106,1	96
Печень говяжья по-строгановски	80/50	5,91	8,97	19,9	184,01	255
Рис отварной	150	3,72	7,4	34,08	193,8	171
Напиток из св/м ягод	200	0,18	0,13	17,03	71,39	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>15,55</b>	<b>22</b>	<b>108,15</b>	<b>676,2</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>32,73</b>	<b>41,15</b>	<b>218,72</b>	<b>1377,8</b>	
<b>Неделя 2 Вторник</b>						
<b>День 8 завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Курица запеченная	80	7,89	12,73	5,06	174,32	293
Соус сметанный с томатом	25	0,87	2,07	4,53	40,46	331
Макаронны отварные	150	2,96	6,08	15,28	149	202
Какао с молоком свежим	200	5,2	4,28	12,53	109,36	382
Фрукты	150	0,6	0	14,7	70,5	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,78</b>	<b>25,76</b>	<b>78,74</b>	<b>664,54</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 8 Обед</b>						
Суп с крупой (рис)	200	3,98	5,23	16,31	128,23	98
Гуляш из свинины	50/50	5,73	6,04	33,61	338,49	260
Каша гречневая , рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124	171
Напиток из св/м ягод	200	0,18	0,13	17,03	71,39	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>18,21</b>	<b>16,63</b>	<b>110,3</b>	<b>783,01</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>39,99</b>	<b>42,39</b>	<b>189,04</b>	<b>1447,55</b>	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	№ рецепт
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 Среда</b>						
<b>День 9 завтрак</b>						
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	30,7	23,2	58,8	426	223
Напиток кофейный с молоком	200	3,42	2,5	12,5	85,98	379
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР

<b>Итого за завтрак</b>						
		<b>43</b>	<b>32,2</b>	<b>97,9</b>	<b>704,54</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					

<b>Неделя 2</b>						
<b>День 9 Обед</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	4,8	9,64	18,6	180,32	104
Плов с курицей	50/150	19	22,38	41,00	444,56	265
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,60	114,80	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>						
		<b>28,8</b>	<b>32,67</b>	<b>114</b>	<b>860,58</b>	
<b>Итого за 9 день</b>						
		<b>71,8</b>	<b>64,87</b>	<b>212</b>	<b>1565,1</b>	

<b>Неделя 2 Четверг</b>						
<b>День 10 завтрак</b>						
Масло сливочное (порционно)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	14
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/10	6,61	11,69	33,4	210,06	173
Чай с сахаром	200/10	0,2	-	13,6	56	376
Фрукты	150	0,6	0	14,7	70,5	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
<b>Итого за завтрак</b>						
		<b>11,7</b>	<b>17,54</b>	<b>88,4</b>	<b>505,23</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					

<b>Неделя 2 Четверг</b>						
<b>День 10 Обед</b>						
Щи д/восточные	200	1,83	4,9	11,8	198,4	сб2008
Гуляш из свинины	50/50	5,73	6,04	33,6	338,49	260
Капуста б/к тушеная	150	4,35	12	33,2	258,24	321
Напиток из св/м ягод	200	0,18	0,13	17	71,39	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,9	59,4	ПР
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
<b>Итого за обед</b>						
		<b>17</b>	<b>23,77</b>	<b>124</b>	<b>1000,4</b>	
<b>Итого за 10 день</b>						
		<b>28,7</b>	<b>41,31</b>	<b>213</b>	<b>1505,7</b>	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	№ рецепт
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 Пятница</b>						
<b>День 11 завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Курица запеченная	80	7,89	12,73	5,06	174,32	293
Соус сметанный с томатом	25	0,87	2,07	4,53	40,46	331
Каша гречневая, рассыпчатая	1/150	4,06	4,63	16,71	124,00	171
Какао с молоком свежим	1/200	5,2	4,28	12,53	109,39	383
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	70,5	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,48</b>	<b>25,01</b>	<b>85,07</b>	<b>652,57</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 11 Обед</b>						
Суп картофельный с клецками, курицей	250/10	5,9	6,84	25,5	184,45	108
Биточки рубленые из филе куриного	80	9,56	11,52	9,9	246,8	295
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149	202
Компот из с/ф	1/200	1,16	0,3	47,2	196	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>23,84</b>	<b>25,34</b>	<b>124,52</b>	<b>897,15</b>	
<b>Итого за 11 день</b>		<b>47,32</b>	<b>50,35</b>	<b>209,59</b>	<b>1549,72</b>	
<b>Неделя 2 Суббота</b>						
<b>День 12 завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Котлета мясная(говядина+свинина)	80	9,19	15,76	27,69	196	269
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149	202
Соус красный основной	25	0,56	1,2	0,01	31,6	360
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,14	0	15,34	63,17	377
Фрукты	150	1,3	0,24	9,72	51,6	ПР
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,41</b>	<b>23,88</b>	<b>94,68</b>	<b>612,27</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 2 Суббота</b>						
<b>День 12 обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	200/30	1,8	5,7	4,1	196	97
Жаркое по-домашнему из курицы	50/150	21,95	24,08	0,54	377,6	292
Компот из с/ф	1/200	1,16	0,3	47,2	196	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>29,17</b>	<b>30,68</b>	<b>78,48</b>	<b>890,5</b>	
<b>Итого за 12 день</b>		<b>47,58</b>	<b>54,56</b>	<b>173,16</b>	<b>1502,8</b>	

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость	№ рецепт
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 3 Понедельник</b>						
<b>День 13 завтрак</b>						
Овощи натуральные свежие	1/60	0,6	0,1	1,9	13	71
Печень говяжья по-строгановски	80/50	5,91	8,97	19,9	184,01	255
Рис отварной	150	3,72	7,4	34,08	193,8	171
Напиток из св/м ягод	200	0,18	0,13	17,03	71,39	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	70,5	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,27</b>	<b>17,8</b>	<b>117,3</b>	<b>653,6</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогашенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 3</b>						
<b>День 13 Обед</b>						
Свекольник	200/12,5	3,1	5,9	3,8	231	229
Тефтели из свинины и говядины	100	11,6	11,7	9,05	189,25	279
Каша гречневая , рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124	171
Компот из с/ф	1/200	1,16	0,3	47,2	196	342
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>24,18</b>	<b>23,13</b>	<b>103,4</b>	<b>861,15</b>	
<b>Итого за 11 день</b>		<b>39,45</b>	<b>40,93</b>	<b>220,7</b>	<b>1514,8</b>	
<b>Неделя 3 Вторник</b>						
<b>День 14 Завтрак</b>						
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15
Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	30,69	23,2	58,8	426	223
Напиток кофейный с молоком	200	3,42	2,5	12,46	85,98	379
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>43,01</b>	<b>32,2</b>	<b>97,9</b>	<b>704,54</b>	
молоко ультрапастеризованное, обогашенное в индивидуальной упаковке	200					
<b>Неделя 3 Вторник</b>						
<b>День 14 Обед</b>						
Суп из овощей	200/25	2,2	1,99	10,3	74,8	99
Мясо тушеное	100	5,36	12,75	42,8	282,3	256
Макаронны отварные	150	2,96	6,08	15,28	149	202
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,60	114,80	349
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	61,5	ПР
Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>15,58</b>	<b>21,47</b>	<b>122,6</b>	<b>741,8</b>	
<b>Итого за 14 день</b>		<b>58,59</b>	<b>53,67</b>	<b>220,5</b>	<b>1446,3</b>	



**Примечание:**

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. С-витаминизация третьих блюд при трехразовом питании проводится из расчета 0,06г на 1 ребенка
3. Овощи урожая прошлого года (капуста, лук репчатый и т.д.) в период после 01 марта допускается
4. Рецептуры блюд и кулинарных изделий использованы согласно сборнику 2015 и 2008 года
5. Используется лимонная кислота