

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ ООШ № 21 им. В.Е. Омелькова
С.И. Деттер



«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.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
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.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
107	Овощи солёные (огурец) 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
	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 солёные в нарезке**- допускается использование иных овощей. Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Среда

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 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
	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

Четверг

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
107	Овощи солёные (огурец) 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	Рагу из птицы	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
	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 солёные в нарезке**- допускается использование иных овощей. Фрукт***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Пятница

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	0,000	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
	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: вторая

Понедельник

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
107	Овощи солёные (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	Макароны 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
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	0,000	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
	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 солёные в нарезке**- допускается использование иных овощей. Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Вторник

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
107	Овощи солёные (огурец) 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
	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: вторая

Среда

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	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
	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 солёные в нарезке**- допускается использование иных овощей. Фрукт***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Четверг

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ОБЕД														
107	Овощи солёные (огурец) 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	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	10,00	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
	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: вторая

Пятница

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
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
	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	5008,94	1252,74	100,98

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