


УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Директор МБОУ СОШ № 31
имени Г.А. Берличевского

 Р.М.Макарова

 И.В.Кашеева

30 марта 2021г.

 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ С ДВУХРАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ (10 ДНЕЙ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ГОРОДА НОВОЧЕРКАССКА в 2021 году.**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет, с 11 лет и старше.

День: понедельник

Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
75	Икра свекольная	40	0,94	0,04	9,15	74,12	0,01	2,27	-	8,04	23,7	24,36	12,06	0,67
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66		1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
268	Котлета говяжья с соусом № 759/13	60/30	8,38	10,02	9,15	162	0,4	0,57	12,5		29,14	30,83	101,71	1,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,41	7,51	37,56	246,7	0,13	-	38	30	36,09	36,6	156,47	2,65
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед		24,6	22,29	102,71	758,32	0,77	7,77	50,5	40,63	148,17	227,9	326,93	9,14

День: вторник

Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
Таб.32/13	Икра кабачковая заводского изгот.	40	1,00	4,50	3,90	59,50	0,01	3,50	0,15	1,55	20,50	18,50	7,50	0,35
101	Суп картофельный с крупой /рис/	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60		0,98	21,36	44,78	18,22	0,70

243	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
759/13	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26,4	0,46	-	0,02	3,2	61,12	256,08	84,1	6,86
202	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	21,28	104,2	0,038			0,52	7,46	24,78	5,74	0,57
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед		18,97	20,49	100,51	548,30	0,65	14,10	0,17	7,40	145,54	450,94	145,36	12,43

День: среда

Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ОБЕД													
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54		1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
234	Котлеты или биточки рыбные с соусом № 759/13	75/30	16,05	5,25	11,25	156,45	0,11	0,53	14,55	0,75	64,65	204,75	31,35	0,9
312	Пюре картофельное	100	2,05	1,55	12,75	73,15	0,77	2,5	22,1	0,1	22,5	51,3	17,8	0,57
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед		24,65	11,54	104,16	625,88	0,99	12,37	36,65	3,62	144,27	389,23	119,55	3,96

День: четверг

Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	30												
96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7		1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
243	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
759/13	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26,4	0,46	-	0,02	3,2	61,12	256,08	84,1	6,86
304	Рис отварной	100	2,45	3,61	24,45	140,07	0,02		18	0,4	1,74	41	12,67	0,35
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед		16,68	21,05	99,67	541,87	0,62	10,70	18,02	6,63	121,28	449,26	145,91	11,90

День: пятница

Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ОБЕД													
ПР	Свекла отварная	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62		1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
290	Птица, тушенная в соусе	60/50	22,7	15,6	3,51	210,5	0,05	0,68	30,1	0,5	36	185,4	21	0,8
202	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	21,28	104,2	0,038			0,52	7,46	24,78	5,74	0,57
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед		32,36	20,51	65,13	545	0,188	15,43	30,1	3,55	109,69	316,08	73,21	4,71

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
ПР	Свекла отварная	40	1,45	4	11,7	86,08	0,02		-	0,55	37,9	29,75	14,3	1,15
96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7		1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
279	Тефтели 2-й вариант с соусом № 759/13	60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,4	0,57	12,5		29,14	30,83	101,71	1,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,41	7,51	37,56	246,7	0,13	-	38	30	36,09	36,6	156,47	2,65
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед		21,41	24,37	102,3	719,08	0,67	9,4	50,5	33,08	153,28	209,26	320,59	8,72

День: вторник

Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
75	Икра свекольная	40	0,94	0,04	9,15	74,12	0,01	2,27	-	8,04	23,7	24,36	12,06	0,67
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54		1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
268	Котлета, биточек, шницель говяжья с соусом №759/13	60/30	8,38	10,02	9,15	162,00	0,40	0,57	12,50		29,14	30,83	101,71	1,50
202	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	21,28	104,2	0,038			0,52	7,46	24,78	5,74	0,57
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед		19,01	14,95	82,35	581,82	0,538	13,51	12,5	11,13	126,91	190,35	169,18	6,4

День: среда

Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66		1,94	34,14	70,48	28,46	1,64

239	Тефтели рыбные с соусом № 759/13	75/30	11,9	9,87	14,12	193,5	0,09	1,88	21,9	4,05	109,73	142,07	26,72	0,84
312	Пюре картофельное	100	2,05	1,55	12,75	73,15	0,77	2,5	22,1	0,1	22,5	51,3	17,8	0,57
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед		23,45	16,44	111,51	698,53	1,11	9,84	44	6,94	183,71	353,35	122,48	4,56

День: четверг

Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	30												
88	Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62		1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
291	Плов из птицы	50/100	12,71	7,85	1,8	229	4,08	4,52	14,6	1166,7	34,76	40,53	131,5	1,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед		18,60	12,31	41,74	457,70	4,18	17,41	14,60	1169,23	99,26	145,36	177,43	4,82

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ОБЕД													
Таб.32/13	Икра кабачковая заводского изгот.	40	1,00	4,50	3,90	59,50	0,00	3,50	0,15	1,55	20,50	18,50	7,50	0,35
103	Суп картофельный с макаронными изд	200	2,15	2,27	14,00	94,60	0,09	6,60		1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
243	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
759/13	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26,4	0,46		0,02	3,2	61,12	256,08	84,1	6,86
304	Рис отварной	100	2,45	3,61	24,45	140,07	0,02		18,00	0,40	1,74	41,00	12,67	0,35
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за обед		17,67	24,97	107,68	607,92	0,57	8,81	27,23	7,08	127,02	449,82	143,22	11,82

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутельян В.А

-Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией А.И. Здобнов., В.А. Цыганенко.

-Методические рекомендации МР 2.4.5.-0107-15 "Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах"

-Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ" Утвержденные Г.Г. Онищенко 18.12.2008г.

Разработано ИП Макарова Раиса Михайловна