

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела
Управления Роспотребнадзора в
г.Новочеркасске, Аксайском,
Багаевском, Веселовском районах


А.В.Степанова
13.03 2019г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №3 им.атамана

М.И.Платова

Романенко Т.С.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ С ДВУХРАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ (10 ДНЕЙ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

ГОРОДА НОВОЧЕРКАССКА

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецепт	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
42/15	Салат карт. с огурцом соленным	60	1,04	3,7	5,54	59,7	0,23	25,58	3,11	0,15	8,3	257,03	15,89	6,77
268/15	Котлета с соусом	60/50	5,55	9,98	2,25	164	0,02	0,002	0,014	0,42	24,19	57,48	8,7	0,42
321/15	Капуста тушеная	100	3,09	3,4	14,14	112,65	0,016	-	-	0,2	2,16	40	13,28	0,264
380/15	Кофейный напиток с молоком сгущен.	200	2,94	1,98	21	113,4	0,003	1,15	0,003	0,5	3,9	4,4	4,38	0,15
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	ОБЕД													
45/15	Салат из белокочанной капусты	100	0,98	8,03	5,83	100,08	0,13	1,25	0,03	0,63	57,03	93,48	8,70	0,42
103/15	Суп с картофелем и макаронными изд.		4,15	10,11	13,22	118,6	0,2	6,24	0,22	0,31	52	144,56	39,52	1,98
536/11	Сосиски отварные	50	8,64	8,37	7,21	175,63	0,25	17,03	7,31	4,19	18,34	153,28	19,65	6,55
759/11	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	209,7	0,46	-	0,02	3,2	61,12	256,08	84,1	6,86
682/11	Рис отварной	100	0	0	22	90	0,02	4,9	-	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-

389/15	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,02	4,9	-	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
	Итого за день		37,89	47,68	158,9	1335,38	1,619	97,61	10,71	16,67	331,97	1199,94	285,51	28,694

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
47/15	Салат из квашеной капусты	60	1,026	3,002	5,07	51,42	0,08	0,75	0,015	0,38	34,22	56,07	27,84	1,25
279/15	Тефтели с соусом (2-й вариант)	60/50	7,46	8,29	8,41	142	0,02	0,002	0,014	0,42	24,19	57,48	8,7	0,42
202/15	Макаронные изделия отварные	100	5,82	6,17	32,48	208,76	0,08	-	0,01	-	8,13	36,6	13,92	0,66
376/15	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	60	0,01	5,75	0,015	2,5	19,73	21,98	21,93	0,71
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	Итого за день		17,91	18,54	81,78	574,28	-	-	-	0,04	9	32,5	6,5	0,5
	ОБЕД													
126/11	Икра свекольная	40	0,94	3,61	5,27	57,42	0,1	25,6	-	4,1	24,4	26	20,8	0,2
82/15	Борщ из свежей капусты с картофелем		1,61	4,07	9,58	85,8	0,2	6,24	0,22	0,31	52	144,56	39,52	1,98
608/11	Котлета говяжья с соусом	60/50	14,45	13,16	4,56	198,9	0,04	1,05	0,01	2,31	14,7	157,5	21	2,1
688/11	Макаронные изделия отварные	100	3,65	5,37	36,68	209,7	0,18	1,32	0,05	0,53	38	200	50,4	3,96
349/15	Кисель из концентрата	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	4,9	-	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	Итого за день		43,48	45,24	194	1380,6	0,73	45,61	0,334	10,75	310,97	830,49	264,91	12,18

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
52/15	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,033	0,003	0,02	0,74	43,007	102,14	15,467	0,746
469/11	Запеканка из творога	100/10	3,8	4,92	8,74	103,75	0,09	8,32	0,21	0,21	26	75,92	27,04	1,04
382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	-	-	-	-	34	40	2	-
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	ОБЕД													
82/15	Суп гороховый с картофелем		1,61	4,07	9,58	85,8	0,1	25,6	-	4,1	24,4	26	20,8	0,2

229/15	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	7,83	6,03	3,8	105	0	-	0	0	0	0	0	0
312/15	Пюре картофельное	100	3,08	2,33	19,13	109,73	0,005	2,3	0,005	1	7,89	8,79	8,77	0,29
868/13	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	90	0,02	4,9	-	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
Итого за день			28,2	21,65	129,1	846,68	0,215	41,12	0,215	5,47	178,89	248,51	112,91	1,93

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40/15	Оладьи с повидлом	130/20	10,55	10,44	51,84	345	0,11	1	0,02	0,48	17,28	136,8	23	2,32
таб.96	горошек зеленый заводского изготвл.	50	0,84	0,09	3,98	22,5	-	-	-	-	34	40	2	-
1,3/15	Бутерброд с сыром, сл. маслом	5/15/30	5,8	8,3	12,72	157	-	-	-	0,04	9	32,5	6,5	0,5
377/15	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,11	1	0,02	0,48	17,28	136,8	23	2,32
ОБЕД														
67/15	Винегрет овощной	80	0,98	8,03	5,83	100,08	0,13	1,25	0,03	0,63	57,03	93,45	46,40	2,08
103/15	Суп с картофелем и макаронными изд.		4,15	10,11	13,22	118,6	0,02	0,002	0,014	0,42	24,19	57,48	8,7	0,42
291/15	Плов из птицы	50/100	12,79	7,83	31,9	261	0,02	-	-	0,25	2,7	50	16,6	0,33
349/15	Кисель из концентрата	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	4,9	-	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
Итого за день			39,8	45,31	190,9	1315,88	0,413	8,152	0,079	2,4633	214,08	604,83	178,5	8,3733

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
таб.96	Икра кабачковая заводского изготвл.	50	0,7	3,2	4,9	67,2	0,003	0,33	-	0,3	4,53	22,63	0,47	0,19
181/15	Каша жидкая молоч. из манн. крупы	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,095	15,39	0,03		8,35	45,2	17,79	0,7
209/15	Яйцо вареное	1шт	5,03	4,24	0,45	62,84	0,005	2,7	0,001	1,25	9,6	10,18	10,96	0,35
1/15	Бутерброд со сл. маслом	15/30	2,36	7,4	14,89	136	0,02	-	0,01	0,5	21	23	16	0,7
382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	-	-	-	0,04	9	32,5	6,5	0,5

ОБЕД														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
1	2	порц	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
315/11	Капуста тушеная	40	1,04	3,7	5,54	59,7								
95/15	Рассольник "Ленинградский"		1,4	3,96	6,32	71,8	0,1	25,6	-	4,1	24,4	26	20,8	0,2
608/11	Шницель говяжий с соусом	50/30	8,64	8,37	7,21	175,63	0,12	-	0,08	0,5	49,33	117,32	28,24	1,36
688/11	Макаронные изделия отварные	100	3,65	5,37	36,68	209,7	0,18	1,32	0,05	0,53	145,4	344,9	52,2	2,54
389/15	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,02	4,9	-	0,16	38	200	50,4	3,96
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	18,6	17,8	50,3	0,4
	Итого за день		42,55	51,95	177	1434,79	0,35	92,6	1,26	7,4	292,69	572,82	175,82	5,92

День: понедельник

Неделя: вторая

ОБЕД														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
1	2	порц	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
42/15	Салат карт. с огурцом соленым	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
268/15	Котлета с соусом	60	1,04	3,7	5,54	59,7	0,23	25,58	3,11	0,15	8,3	257,03	15,89	6,77
321/15	Капуста тушеная	60/50	5,55	9,98	2,25	164	0,02	0,002	0,014	0,42	24,19	57,48	8,7	0,42
380/15	Чай с лимоном	100	3,09	3,4	14,14	112,65	0,016	-	-	0,2	2,16	40	13,28	0,264
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	200	2,94	1,98	21	113,4	0,003	1,15	0,003	0,5	3,9	4,4	4,38	0,15
		50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	Итого за день		37,89	47,68	158,9	1335,38	1,619	97,61	10,71	16,67	331,97	1199,94	285,51	28,694

День: вторник Неделя: вторая

Завтрак														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
1	2	порц	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
47/15	Салат из квашеной капусты	60	1,026	3,002	5,07	51,42	0,08	0,75	0,015	0,38	34,22	56,07	27,84	1,25
279/15	Тефтели с соусом (2-й вариант)	60/50	7,46	8,29	8,41	142	0,02	0,002	0,014	0,42	24,19	57,48	8,7	0,42

202/15	Макаронные изделия отварные	100	5,82	6,17	32,48	208,76	0,08	-	0,01	-	8,13	36,6	13,92	0,66
376/15	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14	60	0,01	5,75	0,015	2,5	19,73	21,98	21,93	0,71
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	Обед													
126/11	Икра свекольная	40	0,94	3,61	5,27	57,42	0,1	25,6	-	4,1	24,4	26	20,8	0,2
82/15	Суп гороховый с картофелем		1,61	4,07	9,58	85,8	0,2	6,24	0,22	0,31	52	144,56	39,52	1,98
608/11	Котлета говяжья с соусом	60/50	14,45	13,16	4,56	198,9	0,04	1,05	0,01	2,31	14,7	157,5	21	2,1
688/11	Макаронные изделия отварные	100	3,65	5,37	36,68	209,7	0,18	1,32	0,05	0,53	38	200	50,4	3,96
349/15	Кисель из концентрата	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	4,9	-	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	Итого за день		43,48	45,24	194	1380,6	8,73	54,61	10,33	21,71	313,97	810,99	272,41	26,68

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
52/15	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,23	25,58	3,11	0,15	8,3	257,03	15,89	6,77
469/11	Запеканка из творога	100/10	3,8	4,92	8,74	103,75	0,09	8,32	0,21	0,21	26	75,92	27,04	1,04
382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,03	20,03	0,48	1,13	22,98	17,15	8,89	0,46
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	ОБЕД													
102/15	Борщ из свежей капусты с картофелем		0,3	0,03	1,95	6,54	0,1	25,6	-	4,1	24,4	26	20,8	0,2
229/15	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	7,83	6,03	3,8	105	0,025	-	0,11	0,17	24,665	58,66	14,12	0,68
312/15	Пюре картофельное	100	3,08	2,33	19,13	109,73	0,005	2,3	0,005	1	7,89	8,79	8,77	0,29
868/13	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	90	0,02	4,9	-	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	Итого за день		9,69	26,8	216,7	1312,49	0,42	93,95	0,92	12,2	336,09	475,57	231,91	4,64

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
40/15	Оладьи с повидлом	130/20	10,55	10,44	51,84	345	0,11	1	0,02	0,48	17,28	136,8	23	2,32

таб.96	горошек зеленый заводского изготвл.	50	0,84	0,09	3,98	22,5	-	-	-	-	34	40	2	-
1,3/15	Бутерброд с сыром,сл.маслом	5/15/30	5,8	8,3	12,72	157	-	-	-	0,04	9	32,5	6,5	0,5
377/15	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,11	1	0,02	0,48	17,28	136,8	23	2,32
ОБЕД														
67/15	Винегрет овощной	80	0,98	8,03	5,83	100,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
103/15	Суп с картофелем и макаронными изд.		4,15	10,11	13,22	118,6	0,02	0,002	0,014	0,42	24,19	57,48	8,7	0,42
291/15	Сосиска отварная с соусом	50/30	12,79	7,83	31,9	261	0,02	-	-	0,25	2,7	50	16,6	0,33
682/11	Рис отварной	100	0	0	22	90	0,02	4,9	-	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
389/15	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,02	4,9	-	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	Итого за день		45,22	41,73	206	1368,1	0,376	48,62	0,256	3,38	209,85	359,36	200,78	6,314

День: пятница

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
таб.96	Икра кабачковая заводского изготвл.	50	0,7	3,2	4,9	67,2	0,003	0,33	-	0,3	4,53	22,63	0,47	0,19
181/15	Каша жидкая молоч.из манн.крупы	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,095	15,39	0,03	-	8,35	45,2	17,79	0,7
209/15	Яйцо вареное	1шт	5,03	4,24	0,45	62,84	0,005	2,7	0,001	1,25	9,6	10,18	10,96	0,35
1/15	Бутерброд со сл.маслом	15/30	2,36	7,4	14,89	136	0,02	-	0,01	0,5	21	23	16	0,7
382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	-	-	-	0,04	9	32,5	6,5	0,5
ОБЕД														
315/11	Капуста тушеная	40	1,04	3,7	5,54	59,7	0,1	25,6	-	4,1	24,4	26	20,8	0,2
95/15	Щи из свежей капусты		1,4	3,96	6,32	71,8	0,05	22,1	0,22	0,34	49,33	117,32	28,24	1,36
608/11	Птица тушеная с соусом	50/30	8,64	8,37	7,21	175,63	0,12	-	0,08	0,5	145,4	344,9	52,2	2,54
688/11	Макаронные изделия отварные	100	3,65	5,37	36,68	209,7	0,18	1,32	0,05	0,53	38	200	50,4	3,96
349/15	Кисель из концентрата	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	4,9	-	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,9	0,4	24,15	116,9	-	-	-	-	34	40	2	-
	Итого за день		42,55	51,95	177	1434,79	0,35	92,6	1,26	7,4	292,69	572,82	175,82	5,92

Меню составлено согласно:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2015г. под редакцией Могильный М.П., Тутьян В.А.

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 ООО "Изюминка"

Директор ООО "Изюминка"



Свистович Е.В.