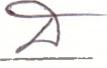


Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2

г.Долинск

Денисенко Л.А. 

Утверждаю

ИП Карнован Денис Алексеевич



12 Дневное

Перспективное меню для учащихся с 7 до 11 лет, с учетом требований
СанПин 2.3/2.4.3590-20

Обучающихся в МБОУ СОШ № 2.

Перспективное 12-дневное меню

для учащихся с 7-11 лет (2-х разовое питание)

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет		Пищевые вещества, г					Эн.цен.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

1 день (понедельник)

2011 342 Сб. рец. для общ- ых учр. 2011	масло сливочное 5,25													
	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	62,00	11,20	0,88
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	25,88	104,6	0,01	0,9	0	0	14,18	9,9	5,14	0,95
	яблоки 40													
	вода 18													
	сахар 24													
	кислота лимонная 0,2													
	Итого за ОБЕД		30,23	26,46	111,34	841,72	1,33	23,53	0,08	0,00	109,37	492,50	104,61	5,83
	ИТОГО		53,02	53,90	203,33	1476,62	1,83	26,29	10,26	0,00	664,19	985,22	317,01	9,99
	Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет		<i>Пищевые вещества, г</i>			Эн.цен.	<i>Витамины(мг)</i>			<i>Минеральные вещества(мг)</i>				
№ рец.	Прием пищи,наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	B1,мг	C,мг	A,мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

2 день (вторник)

ЗАВТРАК														
70 Сб. рец. 2011	Огурцы соленые огурец сол.конс.60	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0	13,8	14,4	8,4	0,36
265 Сб. рец. для общ- ых учр. 2011	Плов мясо свинина 74 рис 34 лук репчатый 5 морковь 8 томат-паста 3 масло растительное 7,5 масса тушеного мяса 50 масса гарнира 100	150	12,62	18,17	31,89	408	0,39	1,28	0	0	112,47	154,6	39,64	1,81
377 Сб. рец. 2011	Чай с лимоном чай-заварка 50 лимон 7 сахар 15	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36

2011														
348 Сб. рец.. 2011	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	курага 20													
	сахар 20													
	кислота лимонная 0,2													
PIII	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	62,00	11,20	0,88
	итого за обед		27,57	32,51	120,65	820,05	0,46	89,64	0,05	0,00	207,13	365,70	145,74	6,47
	ИТОГО		45,61	51,52	200,59	1459,35	0,94	100,85	0,05	0,00	378,20	592,80	216,30	11,94
	Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11лет													
№ рец.	Прием пищи,наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

3 день (среда)

ЗАВТРАК														
71 Сб. рец.. 2011	Овощи свежие (нарезка)	60	0,3	0,03	1,89	11,4	0,03	10,5	0	0	11,1	20,4	10,2	0,45
	помидоры 60													
234 Сб. рец. для общ- ых учр. 2011	Котлеты или биточки рыбные	80	6,95	6,86	9,97	120	0,047	0,71	0,015	0	85,58	102,52	35,321	0,85
	минтай 33													
	молоко 13													
	хлеб пшеничный 12,8													
	сухари панироовочные 5													
	масса полуфабриката 58													
	масло растительное 5													
	масса готовых изделий 50													
	сметана 7,5													
	мука 2,25													
305	томатная паста 1,2													
	масса соуса 30													
305	Макаронные изделия отварные	150	3,64	4,3	31,7	199,95	0,024	1,78	0	0	2,41	40,6	19,01	0,51

Сб. рец.. 2011	Макаронные изделия 52,5 масло сливочное 5,25													
379 Сб. рец. для общ- ых учр. 2011	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 5 сахар 20 Молоко 50	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,13
ПП	Хлеб пшеничный/ржано-пшен. Фрукты свежие апельсин 100	30/28	4,41	0,46	21,53	116,3	0,06	0	0	0	12	62	8,12	0,64
	итого за завтрак		19,37	14,53	89,14	591,25	0,24	57,29	0,04	0,00	270,87	338,52	99,65	2,88
	ОБЕД 3 день													
29 Сб. рец. для общ- ых учр. 2011	Салат из сырых овощей морковь 16 помидоры свежие 25 огурцы свежие 25 капуста б/к 19 масло растительное 6	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21	0	0	25,42	35,62	18,84	0,66
113 Сб. рец. для общ- ых учр. 2011	Суп-лапша домашняя лук репчатый 10 масло сливочное 5 лапша домашняя 20 бульон куриный 175	250	2,56	5,54	9,3	92,6	0,05	0,5	12,5	0	42,8	30,8	8,54	0,52
255 Сб. рец. для общ- ых учр. 2011	Печень по-строгановски печень говяжья 74 масло растительное для жарки 6 масса готовой печени 50 соус сметанный с луком 50: сметана 11,5 лук репчатый 10 масло сливочное 1	100	13,26	16,53	3,52	185	0,2	8,45	5,782	0	63,24	139,12	17,47	5

302 Сб. реч. 2011	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6,09	38,64	243,75	0	0	0	59,82	203,92	135,82	4,56	
	крупа гречневая 71													
	масло сливочное 5,25													
346 Сб. реч для общ- ых учр. 2011	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	42,65	131,2	0,02	12	0	33,02	11,5	7,63	0,24	
	апельсины 50													
	сахар 30													
	цедра 5													
ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88
	итого за обед		32,04	34,93	130,24	874,45	0,59	34,16	18,28	0,00	240,30	472,96	199,50	11,86
	ИТОГО		51,41	49,46	219,38	1465,70	0,83	91,45	18,32	0,00	511,17	811,48	299,15	14,74
	Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет	<i>Пищевые вещества, г</i>				Эн.цен.	<i>Витамины(мг)</i>				<i>Минеральные вещества(мг)</i>			
№ реч.	Прием пищи,наименование блюд	масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

4 день (четверг)

ЗАВТРАК														
131 С6. рец. для общ- ых учр. 2011	Горошек овощной отварной горошек консервированный 60	60	1,9	0,12	3,9	24	0,07	6	0	0	12	37,2	12,6	0,42
212 Сб. рец. для общ- ых учр. 2011	Омлет с сосисками яйца 91 молоко 35 масса омлетной смеси 125 масло сливочное 7 сосиски 36,5 масло сливочное 2,2 масса готовых сосисок 34 масса жареного омлета 145	155	12,18	21,42	13,54	324	0,12	0,27	0	0	91	213,6	18,18	2,64

ур.

2011

масло растительное 7,2

томат-паста 2,9

масса тушеного мяса 50

масса готовых овощей 150

ПР

Хлеб пшеничный/ржано-пшен. 60/20 6.08 0,63 32,35 148,00 0,08 0,00 0,00 0,00 16,00 52,00 11,20 0,88

349

Сб.

рец.

2011

Компот из сухофруктов 200 0,7 0,09 36,1 132,8 0,02 0,7 0 0 32,5 23,5 17,5 0,7

сухофрукты 20

сахар 20

лимонная кислота 0,2

итого за обед

32,69 30,13 135,47 875,85 0,55 25,05 0,09 0,44 285,72 333,59 152,94 6,48

ИТОГО

51,65 52,45 199,74 1447,15 0,82 36,35 0,09 0,44 430,82 665,19 205,24 12,76

Неделя: первая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** 7-11лет*Пищевые вещества, г**Эн.цен.**Витамины(мг)**Минеральные вещества(мг)*№
рец.

Прием пищи, наименование блюд

масса
порции

Б

Ж

У

ккал

B1,мг

C,мг

A,мг

E, мг

Ca, мг

P, мг

Mg, мг

Fe, мг

1

2

3

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

5 день (пятница)**ЗАВТРАК**

133

Сб.

рец.

2011

Кукуруза овощная отварная 60 1,57 0,03 12 2,62 0,015 0 0,02 0,07 8,7 7,3 2,41 0,07

кукуруза консервированная 60

293

Сб.

рец.

для

общ-

ых

ур.

2011

Окорочка куриные запеченные 110 13,69 11,26 0,06 258 0,06 1,36 0,1 0 38,4 249 25 1,1

окорочка 153

сметана 2

масло растительное 6,25

масса запеченной птицы 100

масло сливочное 10

321

Сб.

рец.

для

общ-

ых

Капуста тушеная 150 3,1 4,85 14,14 112,65 0,04 25,74 0 0 83,17 60,21 30,97 1,21

капуста б/к 171,9

масло сливочное 5,25

морковь 3

учр.
2011

лук репчатый 6

томатная паста 3

мука 1.8

сахар 4,5

Чай с сахаром

150/50/15 4,01 3,5 17,58 108,6 0,06 1,59 0,024 0 152,22 124,56 21,34 0,49

378
Сб.
рец.
2011

чай-заварка 50

молоко 50

сахар 15

ПР

Хлеб пшеничный/ржано-пшен.

30/28 4,41 0,46 21,53 116,3 0,06 0 0 0 12 62 8,12 0,64

III

Фрукты свежие

100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 0 10 0 16 11 9 2,2

яблоки 100

итого за завтрак

27,18 20,50 75,11 645,17 0,27 28,69 10,14 0,07 310,49 514,07 96,84 5,71

ОБЕД 5 день45
Сб.
рец.
для
общ-
ых
учр.
2011**Салат из белокачанной капусты**

100 1,31 3,25 6,27 59,6 0,02 18,85 0 0 28,83 27,77 28,37 0,5

капуста б/к 78,9

морковь 10

кислота лимонная 0,3

сахар 5

масло растительное 5

82
Сб.
рец.
для
общ-
ых
учр.
2011**Борщ с капустой и картофелем**

250 1,8 4,92 10,9 103,75 0,05 10,7 0 0 69,4 34,6 26,2 1,2

свекла 40

капуста б/к 20

картофель 20

морковь 10

лук репчатый 10

томат-паста 3

масло растительное 5

Говядина 10

для общ-
ых учр.
2011

348
Сб.
рец.
2011

молоко 22,5

масло сливочное 5

Компот из кураги

200	0.78	0.05	27.6	114.8	0.02	0.6	0	0	32.32	21.9	17.56	0.48
-----	------	------	------	-------	------	-----	---	---	-------	------	-------	------

курага 20

сахар 20

кислота лимонная 0,2

ПР	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	60/20	6,08	0,63	32,35	148,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88
-----------	-----------------------------------	-------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

итого за обед

	ИТОГО		23,33	27,67	110,94	846,20	0,63	32,11	0,08	1,00	201,95	382,01	129,95	34,76
--	--------------	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

			55,84	52,15	219,15	1524,10	0,92	38,84	0,21	1,50	605,17	889,17	210,01	39,69
--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------