

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) №23

ДОКУМЕНТОВ

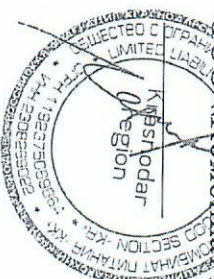


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания КК»

Чепига В.И.



# МЕНЮ

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

**Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**

Для категории детей С 12 лет и старше сезон: лето - осенний

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

**Понедельник**

**Обед**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
б/н	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,000	17,000	17,000	17,000	6,30	5,20	0,10	
147	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,100	8,200	0,000	1,370	15,20	63,50	24,00	0,92				
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92				
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>32,41</b>	<b>29,21</b>	<b>149,20</b>	<b>989,35</b>	<b>3,563</b>	<b>27,170</b>	<b>4,458</b>	<b>26,090</b>	<b>130,90</b>	<b>369,20</b>	<b>106,00</b>	<b>6,44</b>				
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

*Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использовать иные овощи. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.*

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

**Вторник**

**Обед**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60				
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30				
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91				
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,080	34,000	0,050	1,400	212,00	110,00	48,00	2,00				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30				
	<b>Итого:</b>	<b>1090</b>	<b>37,48</b>	<b>31,67</b>	<b>121,88</b>	<b>928,08</b>	<b>0,517</b>	<b>56,470</b>	<b>0,177</b>	<b>3,930</b>	<b>352,25</b>	<b>519,32</b>	<b>160,90</b>	<b>18,55</b>				
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

*Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использовать иные овощи. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.*



Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Среда  
Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
б/н	Салат из капусты с луком	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10				
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,110	15,700	0,040	0,250	49,70	120,00	33,50	1,45				
340	Рыба запечённая с картофелем по-русски	240	16,00	8,90	22,70	235,00	0,170	8,800	0,050	1,000	44,00	376,00	50,00	1,60				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40				
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>32,63</b>	<b>22,92</b>	<b>157,37</b>	<b>966,70</b>	<b>3,737</b>	<b>42,000</b>	<b>4,528</b>	<b>20,560</b>	<b>172,10</b>	<b>654,00</b>	<b>128,50</b>	<b>7,09</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

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

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Четверг  
Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80				
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,150	0,580	0,000	2,450	41,50	138,00	38,00	1,80				
407	Рагу из птицы	220	17,30	18,10	19,98	311,80	0,150	13,090	0,022	0,580	31,30	174,90	48,60	2,20				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40				
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>34,66</b>	<b>27,07</b>	<b>151,73</b>	<b>991,50</b>	<b>0,467</b>	<b>31,970</b>	<b>0,060</b>	<b>6,140</b>	<b>127,20</b>	<b>487,60</b>	<b>139,40</b>	<b>8,64</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

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



Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Пятница  
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
б/н	Овощи свежие (отгуры) нарезка **	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10				
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,060	9,200	0,230	0,250	277,00	160,00	31,00	1,52				
345	Котлета рыбная в томатном соусе	130	14,22	3,20	11,68	132,68	0,070	0,870	0,029	1,060	36,35	164,60	25,20	0,71				
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,036	0,000	0,048	0,034	5,90	96,00	31,40	0,64				
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92				
112	ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,00	9,00	11,00	2,20				
	<b>Итого:</b>	<b>1080</b>	<b>31,55</b>	<b>22,83</b>	<b>151,90</b>	<b>941,28</b>	<b>3,614</b>	<b>39,870</b>	<b>4,754</b>	<b>19,844</b>	<b>397,85</b>	<b>563,30</b>	<b>138,80</b>	<b>8,19</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Понедельник  
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80				
134	Рассолник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,090	7,700	0,000	2,350	155,00	163,00	26,20	0,92				
291	Макаронны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,90	0,070	0,012	0,000	0,900	6,80	42,80	9,70	0,96				
398	Сердце под соусом	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,340	9,500	10,000	6,400	27,00	373,00	23,00	0,80				
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78				
588	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,000	0,000	0,000	0,200	0,05	2,70	0,01	0,44				
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>38,75</b>	<b>24,25</b>	<b>139,00</b>	<b>930,70</b>	<b>0,600</b>	<b>35,012</b>	<b>10,200</b>	<b>11,400</b>	<b>233,95</b>	<b>696,80</b>	<b>95,11</b>	<b>5,80</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.



Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Вторник  
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60				
128	Борщ (с мясом )	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50				
372	Голубцы ленивые	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,050	14,900	0,024	0,360	40,80	123,00	25,20	1,80				
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30				
	<b>Итого:</b>	<b>1080</b>	<b>28,70</b>	<b>28,75</b>	<b>119,73</b>	<b>861,06</b>	<b>0,454</b>	<b>41,650</b>	<b>0,122</b>	<b>4,760</b>	<b>225,38</b>	<b>518,70</b>	<b>160,50</b>	<b>21,94</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

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

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Среда  
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Салат витаминный	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80				
133	Расолюльник	250	1,85	5,07	5,08	109,50	1,440	10,100	0,000	2,300	20,80	58,80	24,20	0,90				
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	9,40	44,40	303,60	0,240	0,000	0,048	0,730	17,10	243,00	162,30	5,45				
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91				
512	Компот из плодов или ягод сушённых	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,000	10,000	0,000	0,000	10,00	6,00	3,00	0,60				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,042	0,000	0,030	0,045	10,50	47,30	14,00	1,16				
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>38,91</b>	<b>34,08</b>	<b>133,72</b>	<b>1034,88</b>	<b>1,882</b>	<b>35,570</b>	<b>0,127</b>	<b>4,885</b>	<b>122,65</b>	<b>624,42</b>	<b>256,30</b>	<b>12,52</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

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



Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Четверг  
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60				
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30				
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30				
589	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40				
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,050	0,000	0,000	0,550	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78				
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>30,67</b>	<b>26,19</b>	<b>157,58</b>	<b>993,10</b>	<b>0,375</b>	<b>15,670</b>	<b>0,251</b>	<b>8,750</b>	<b>131,80</b>	<b>353,60</b>	<b>104,10</b>	<b>12,38</b>				
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				

Овощи свежие в нарезке\*\*-, допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\*-, допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Пятница  
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
б/н	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10				
128	Борщ (с мясом )	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50				
390	Тефтели из говядины	130	12,35	19,90	14,80	287,30	0,060	1,040	0,140	0,650	27,30	140,00	20,80	1,95				
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78				
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>28,46</b>	<b>44,27</b>	<b>108,91</b>	<b>948,56</b>	<b>3,707</b>	<b>34,790</b>	<b>4,800</b>	<b>21,250</b>	<b>179,88</b>	<b>470,60</b>	<b>126,10</b>	<b>18,53</b>				
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,400</b>	<b>24,000</b>	<b>0,300</b>	<b>3,800</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>				
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>9740</b>	<b>333,31</b>	<b>294,23</b>	<b>1375,82</b>	<b>9547,86</b>	<b>15,753</b>	<b>357,002</b>	<b>25,319</b>	<b>105,319</b>	<b>2363,06</b>	<b>5468,34</b>	<b>1414,71</b>	<b>119,94</b>				

Овощи свежие в нарезке\*\*-, допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\*-, допускается выдача иных фруктов.