

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ (СОШ) № 35

«УТВЕРЖДАЮ»



Генеральный директор
ООО «Комбинат питания «КК»
Челюта В.И.

МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК (ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборни к рецепт ур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,90	19,60	3,20	242,60	0,07	0,46	286,44	1,16	115,50	18,48	224,07	2,43	268	2021		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,10	0,04	0,00	0,00	0,44	7,97	5,57	25,88	0,44	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	470	2021		
Итого за прием пищи:	500	21,70	23,40	57,10	529,40	0,49	11,09	303,54	2,50	249,59	73,03	413,49	6,98				
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00				

ВТОРНИК

2 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборни к рецепт ур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																	
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	14,40	14,00	10,80	227,70	0,13	0,00	42,30	1,26	45,00	20,70	153,00	2,48	341	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	5,00	29,60	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	0,08	1,40	0,04	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021		
Итого за прием пищи:	500	30,40	24,60	76,10	647,90	0,36	1,40	73,84	2,91	312,17	75,13	451,39	5,05				
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00				

СРЕДА

3 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 д.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К							
ЗАВТРАК																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	22,60	8,00	30,90	285,00	0,12	0,30	66,83	0,90	218,45	36,91	313,22	1,52	285	2021						
СМЕТАНА	20	0,50	3,00	0,70	31,70	0,01	0,04	19,10	0,06	15,92	1,63	10,43	0,03	433	2021						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021						
Итого за прием пищи:	500	27,40	12,90	67,70	498,10	0,21	10,64	95,43	1,49	315,49	62,26	400,11	4,95								
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00								

ЧЕТВЕРТ

4 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 д.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К							
ЗАВТРАК																					
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,20	80,30	0,05	1,56	7,80	1,79	26,51	24,17	128,64	0,59	299	2021						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	4,05	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	15	0,60	4,60	9,40	81,20	0,01	0,00	0,90	0,71	1,20	0,90	6,30	0,09	580	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021						
Итого за прием пищи:	535	22,90	15,60	63,70	486,70	0,32	6,31	57,70	3,67	189,43	85,69	374,70	3,28								
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00								

ПЯТНИЦА

5 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
ЗАВТРАК																			
БИТОЧКИ ПО-КУВАНСКИ	90	9,00	6,50	5,00	152,30	8,01	0,45	562,50	10,80	1,44	5,31	12,60	19,80	ТТК-16	2023				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,30	6,20	37,00	235,10	0,20	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021				
Итого за прием пищи:	500	23,50	14,60	81,20	586,20	8,32	0,75	594,40	12,29	90,69	165,29	327,89	26,39						
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
ЗАВТРАК																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	5,70	10,40	8,00	148,10	0,01	0,16	66,86	0,32	171,94	11,15	113,04	0,31	65	2021				
КАША ПШЕНИЧАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,50	7,40	35,70	239,60	0,19	1,30	39,00	0,16	131,80	46,80	182,80	1,20	235	2021				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	5,00	9,10	0,87	459	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
Итого за прием пищи:	560	17,00	20,60	86,00	599,10	0,30	12,46	107,86	2,10	340,07	89,22	380,97	5,88						
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

ВТОРНИК

7 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,30	0,16	8,31	68,07	0,72	36,04	47,05	229,23	2,60	376	2021				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,01	5,61	26,01	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,20	0,11	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	574	2021				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	0,08	1,40	0,04	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021				
Итого за прием пищи:	500	34,50	26,90	74,50	679,00	0,41	9,71	70,11	3,02	303,58	111,06	547,03	5,42						
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

СРЕДА

8 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9,50	11,30	3,20	153,00	0,04	3,06	17,10	0,27	21,60	18,00	108,00	1,44	333	2021				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	4,05	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78	460	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
Итого за прием пищи:	570	19,30	19,40	55,00	474,40	0,29	17,38	55,65	1,41	140,94	77,94	300,40	6,46						
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

ЧЕТВЕРТ

9 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	14,10	1,70	11,00	116,20	0,07	0,00	20,41	1,57	42,40	28,27	193,13	0,66	307	2021				
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЦАМИ	150	3,40	3,10	33,70	176,10	0,04	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	211	2021				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021				
Итого за прием пищи:	520	24,90	7,90	86,00	515,10	0,23	1,10	52,90	2,75	178,80	88,13	420,70	2,28						
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

ПЯТНИЦА

10 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	170	12,50	4,20	15,40	149,20	0,21	5,02	391,21	0,95	26,44	35,26	214,93	3,74	354	2021				
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ГОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,07	269,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,03	9,97	0,00	0,20	15,95	8,97	10,97	2,19	573	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	574	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,60	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88						
Итого за прием пищи:	530	23,60	10,90	70,20	474,80	0,61	15,69	677,31	2,22	247,31	88,13	437,59	8,05						
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						
Итого за 10 дней:	5215	245,2	176,8	717,5	5490,7	11,54	86,53	2088,7	34,36	2368,1	915,88	4054,3	74,74						