

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы
Павловского районного потребительского
общества»



И.А.Оверченко

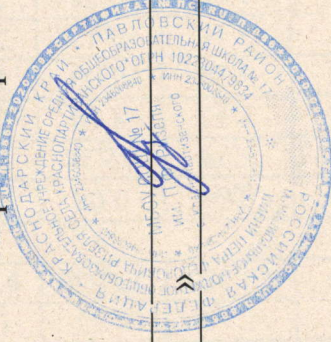
2022г.

«

»

Т.Н.Гуськова

2022г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 17
им.П.Ф.Ризеля
с.Краснопартизанского

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-18лет
ЗАВТРАК**

2022год

Первая неделя

Горячий завтрак
Возрастная категория 11-18 лет

№ п/п	Наименование блюда					Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод гр.	Калории ккал
43Л	Салат из белокочанной капусты					100	1,12	4,08	7,12	70,4
437Л	Гуляш					120	5,55	11,85	0,80	133,0
332Л	Макаронные изделия					150	2,73	7,15	18,85	163,8
639Л	Компот из сухофруктов					200	0,60	0,00	31,40	124,0
	Хлеб пшеничный					40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной					30	1,65	0,25	17,93	70,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						640	14,810	23,730	96,230	652,9
ВТОРНИК										
492Л	Овощное блюдо (горошек зелёный)					70	0,56	0,07	1,82	8,4
	Плов из птицы					220	17,82	17,38	39,82	393,8
	Сок фруктовый					200	1,00	0,00	21,20	88,0
	Кондитерские изделия					50	3,75	8,65	33,15	226,0
	Хлеб пшеничный					40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной					30	1,65	0,25	17,93	70,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						610	27,940	26,750	134,050	877,9
СРЕДА										
366Л	Запеканка творожная со сметаной					240	33,00	29,26	30,14	525,8
639Л	Чай с сахаром					200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный					35	3,16	0,40	20,13	91,4
	Фрукты свежие					120	0,36	0,00	10,32	48,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						595	36,720	29,660	75,590	723,2
ЧЕТВЕРГ										
460Л	Овощи (по сезону)					100	0,64	0,08	2,08	11,2
460Л	Котлета из птицы с соусом					100	14,47	15,68	7,00	227,7
520Л	Картофельное пюре					150	2,73	7,15	18,85	163,8
639Л	Компот из сухофруктов					200	0,60	0,00	31,40	124,0
	Хлеб пшеничный					40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной					30	1,65	0,25	17,93	70,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						620	23,250	23,560	97,390	688,4
ПЯТНИЦА										
	Овощная нарезка (по сезону)					100	0,64	0,08	2,08	11,2
462Л	Тфтели мясные в соусе					90	5,79	22,38	7,88	256,7
297Л	Каша пшеничная					150	5,33	8,10	33,15	232,7
639Л	Чай с сахаром					200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный					40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной					30	1,65	0,25	17,93	70,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						610	16,770	31,210	96,170	720,3

Вторая неделя

Горячий завтрак Возрастная категория 11-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод гр.	Калории ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Овощи (по сезону)	100	0,64	0,08	2,08	11,2
460Л	Котлета из птицы с соусом	100	14,47	15,68	7,00	227,7
297Л	Каша пшеничная	150	5,33	8,10	33,15	232,7
639Л	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
ВТОРНИК						
	Овощная нарезка (по сезону)	100	0,64	0,08	2,08	11,2
374Л	Рыба тушеная с овощами	140	15,90	5,65	6,40	148,0
520Л	Картофельное пюре	150	2,73	7,15	18,85	163,8
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
СРЕДА						
43Л	Салат из белокочанной капусты	100	1,12	4,08	7,12	70,4
528Х	Птица тушеная в томатном соусе	125	15,11	12,15	2,29	179,7
332Л	Макаронны отварные	150	2,73	7,15	18,85	163,8
639Л	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
ЧЕТВЕРГ						
	Салат из отварной свеклы	80	1,04	5,92	6,80	84,8
416Х	Котлета мясная с соусом	100	7,75	26,69	11,20	317,3
297Л	Каша гречневая	150	7,54	6,76	39,92	241,8
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
ПЯТНИЦА						
	Овощная нарезка (по сезону)	100	0,64	0,08	2,08	11,2
462Л	Тефтели мясные в соусе	90	5,79	22,38	7,88	256,7
297Л	Каша ячневая	150	4,03	7,93	26,78	200,2
639Л	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,13	91,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,25	17,93	70,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
		600	22,14	40,02	117,18	893,6
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ						
		6210	231,20	268,04	979,81	7177,7

Данное перспективное цикличное меню составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 и МР2.4.0179-20 "Гигиена детей и подростков". Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.

МР2.4.0260-21 Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям.

При составлении перспективного цикличного меню использовалась следующая литература:

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.-В.Т.Лапшина.-М.: "Хлебпродинформ"-2004-640с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат, 1980.
5. Химический состав российских пищевых продуктов. Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна - М.:Делта принт,2002-236с.
6. Химический состав пищевых продуктов / Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987, Т.1.

Согласно сезонности с 01 октября в меню вместо свежих овощей - овощи квашеные; с 01 марта вместо свежей капусты - капуста квашеная (в блюдах, не подвергающихся термической обработке).

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена С-витаминизация напитков. Витамин вводится в напиток после его охлаждения до температуры 12-15 градусов.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль пищевая поваренная йодированная.

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 4 листов
Директор школы Т.Н. Гуськова

