

Данное перспективное цикличное меню составлено в соответствии с «Гигиеническими требованиями к устройству, содержанию и организации режима в школьных учреждениях. "Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020года №32 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.: ДеЛи 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 огурцов - огурцы квашеные; с 01 марта вместо свежей капусты - капуста квашеная (в блюдах, не подвергающихся термической обработке).

Первая неделя**Горячий завтрак****Возрастная категория 7-11лет**

№ ре- цы	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Угледо- ды гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
311Л	Каша рисовая молочная	200	7,124	7,688	37,114	245,4
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,0
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	60,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,14	71,7
	Хлеб ржаной	20	1,540	0,280	13,750	40,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			14,074	12,408	107,934	570,1
<u>ВТОРНИК</u>						
	Овощи по сезону	60	0,480	0,060	1,560	8,4
391/ 520Л	Шницель рубленый рыбный с картофельным пюре	220	14,849	12,592	29,391	294,7
685Л	Чай с сахаром	200	0,166	0,000	7,019	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,140	71,7
	Хлеб ржаной	20	1,540	0,280	13,750	40,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			19,405	13,232	66,860	441,6
<u>СРЕДА</u>						
	Овощное блюдо	81	1,620	7,290	6,917	98,8
467/ 332Л	Биточки по-берорусски с макаронными изд. отварн.	162	13,500	8,700	33,900	272,8
	Сок фруктовый 0,2	200	0,800	0,000	20,600	84,0
	Кондитерские изделия	25	1,875	2,950	18,600	109,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,14	71,7
	Хлеб ржаной	25	1,925	0,350	13,750	50,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			22,090	19,590	108,907	686,6
<u>ЧЕТВЕРГ</u>						
	Овощная нарезка	60	0,480	0,060	1,560	8,4
436Л	Жаркое по-домашнему	200	17,898	9,800	21,037	250,0
685Л	Чай с сахаром	200	0,166	0,042	7,019	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,765	0,35	17,66	83,7
	Хлеб ржаной	20	1,925	0,350	17,190	50,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			23,234	10,602	64,466	418,8
<u>ПЯТНИЦА</u>						
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,8
499/ 224Л	Котлета рубленая из птицы с рагу овощным	193	14,746	12,409	20,484	273,6
693Л	Какао	200	4,900	5,000	32,500	190,0
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	60,8
	Хлеб пшеничный	35	2,370	0,300	15,140	71,7
	Хлеб ржаной	25	1,540	0,280	13,750	40,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			29,176	23,129	95,384	699,1

Вторая неделя**Горячий завтрак****Возрастная категория 7-11лет**

№ ре- цы	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
358Л	Сырники со сметаной	154	23,4	19,1	29,11	386,5
3Л	Бутерброд с маслом и сыром	59	5,907	10,308	0,528	192,1
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,6000	0,0000	31,4000	124,0
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	60,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	30,447	29,948	74,2682	763,4	
<u>ВТОРНИК</u>						
43Л	Салат из капусты (по сезону)	80	1,120	4,080	7,120	70,4
454/ 297Л	Котлета по-хлыновски с кашей гречневой	180	16,728	32,538	35,298	402,0
	Сок фруктовый 0,2	200	0,800	0,000	20,600	84,0
	Хлеб пшеничный	36	2,765	0,35	18,16	83,7
	Хлеб ржаной	20	1,540	0,280	13,750	40,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	22,953	37,248	94,928	680,2	
<u>СРЕДА</u>						
	Овощи по сезону	80	0,640	0,080	2,080	11,2
374/ 520Л	Рыба тушеная с овощами и с картофельным пюре	292	17,532	13,118	30,406	313,6
685Л	Чай с сахаром	200	0,166	0,042	7,019	26,5
	Хлеб пшеничный	32	2,528	0,32	16,15	76,5
	Хлеб ржаной	20	1,540	0,280	13,750	40,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	22,406	13,840	69,405	468,0	
<u>ЧЕТВЕРГ</u>						
	Салат из отварной свеклы	80	1,16	4,61	7,12	68,7
499/ 297Л	Котлета рубленая из птицы с кашей ячневой	180	16,062	11,233	30,427	309,5
640Л	Кисель из сухофруктов	200	0,5175	0	24,9795	101,0
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	Хлеб пшеничный	32	2,528	0,32	16,15	76,5
	Хлеб ржаной	20	1,540	0,280	13,750	40,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	22,32	16,96	105,17	654,4	
<u>ПЯТНИЦА</u>						
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,8
224Л	Рагу овощное	130	2,502	5,075	15,180	117,7
3Л	Бутерброд с маслом слив. и сыром	60	6,010	10,321	0,543	195,2
692Л	Кофейный напиток	200	5,66	4,76	21,27	147,6
	Хлеб ржаной	30	2,310	0,420	20,630	60,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	21,560	25,171	57,904	583,6	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	227,7	202,1	845,2	5965,7	

Первая неделя

Горячий завтрак

Возрастная категория 11-18лет

№ ре- цы	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
311Л	Каша рисовая молочная	250	9,328	9,985	47,103	314,6
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,0
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	60,8
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,66	83,7
	Хлеб ржаной	30	2,310	0,420	20,630	60,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	17,448	14,895	127,323	671,3	
<u>ВТОРНИК</u>						
391/ 216Л	Шницель рубленый рыбный с овощами тушеными	225	18,370	13,802	28,227	175,0
685Л	Чай с сахаром	200	0,166	0,042	7,019	26,5
	Хлеб пшеничный	45	3,950	0,500	22,710	119,5
	Хлеб ржаной	30	2,310	0,420	20,630	60,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	24,796	14,764	78,586	381,3	
<u>СРЕДА</u>						
	Овощное блюдо	79	1,580	7,110	6,747	96,4
467/ 332Л	Биточки по-берорусски с макаронными изд.отварными	218	10,293	14,691	43,935	354,4
	Сок фруктовый	200	0,800	0,000	20,600	84,0
	Кондитерские изделия	37,5	2,813	4,425	27,900	163,5
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	15,140	71,7
	Хлеб ржаной	35	2,695	0,490	24,070	70,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	20,551	27,016	138,392	840,3	
<u>ЧЕТВЕРГ</u>						
	Сыр порционнo	12,5	2,8750	3,6250	0,0000	45,0
436Л	Жаркое по-домашнему	230	20,228	44,401	22,859	576,1
684Л	Чай на молоке	200	3,916	3,314	14,183	97,9
	Хлеб пшеничный	45	3,95	0,5	22,71	119,5
	Хлеб ржаной	40	3,080	0,560	27,510	80,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	34,049	52,399	87,262	918,9	
<u>ПЯТНИЦА</u>						
337Л	Яйцо отварное	1шт	5,080	4,600	0,280	62,8
499/ 224Л	Котлета рубленая из птицы с рагу овощным	295	23,062	20,555	19,398	422,7
693Л	Какао	220	7,212	6,275	20,698	165,1
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	60,8
	Хлеб пшеничный	35	2,765	0,35	17,66	83,7
	Хлеб ржаной	30	2,310	0,420	20,630	60,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	40,969	32,740	91,896	855,3	

Вторая неделя

Горячий завтрак Возрастная категория 11-18 лет

№ ре- цы	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
358Л	Сырники со сметаной	178,5	24,3191	35,9644	23,7705	521,3
3Л	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,8132	10,2050	21,5400	217,6
639Л	Компот из сухофруктов	200	0,6800	0,0000	22,8510	92,6
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	60,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			32,3523	46,7094	81,3915	892,2
<u>ВТОРНИК</u>						
	Овощная нарезка	75	0,600	0,075	1,950	10,5
454/ 297Л	Котлета по-хлыновски с кашей гречневой	190	20,5530	40,1060	43,0510	619,3
	Сок фруктовый	200	0,800	0,000	20,600	84,0
	Хлеб пшеничный	44	3,476	0,44	22,21	105,2
	Хлеб ржаной	35	2,695	0,490	24,070	70,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			28,124	41,111	111,881	889,3
<u>СРЕДА</u>						
374/ 520Л	Рыба тушеная с овощами и с картофельным пюре	340	20,650	26,840	58,670	375,100
685Л	Чай с сахаром	200	0,166	0,042	7,019	26,5
	Хлеб пшеничный	45	3,95	0,5	22,71	119,5
	Хлеб ржаной	35	2,695	0,490	24,070	70,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			27,461	27,872	112,469	591,5
<u>ЧЕТВЕРГ</u>						
	Салат из отварной свеклы	80	1,1568	4,6104	7,11984	68,7
499/ 297Л	Котлета рубленая из птицы с кашей ячневой	217	22,4000	14,3400	33,9190	388,5
640Л	Кисель из сухофруктов	220	0,69	0	31,31	127,2
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	Хлеб пшеничный	35	2,765	0,35	17,66	83,7
	Хлеб ржаной	30	2,310	0,420	20,630	60,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			29,84	20,24	123,38	786,8
<u>ПЯТНИЦА</u>						
337Л	Яйцо отварное	1 шт.	5,080	4,600	0,280	62,8
224Л	Рагу овощное	283	5,283	12,036	32,084	260,3
3Л	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,8140	10,2775	21,5400	218,3
685Л	Чай с сахаром	200	0,166	0,042	7,019	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,765	0,35	17,66	83,7
	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	24,070	60,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			22,418	27,725	102,653	711,9
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			278,0	305,5	1055,2	7538,7