

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Дары природы  
Павловского районного потребительского  
общества»



И.А.Оверченко  
2022г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СОШ № 8  
им.П.Н.Стратиенко  
ст.Новопластуновской



«  / Посетков Ю.Н. / 2022г.

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

*2022zod*

## Первая неделя

Горячий завтрак      Возрастная категория 11-18лет

| №<br>ре-<br>цы            | Наименование блюда                   | Выход<br>гр.  | Белки<br>гр.  | Жиры<br>гр.    | Углевод<br>ы<br>гр. | Калории<br>ккал |
|---------------------------|--------------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|-----------------|
| <b><u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u></b> |                                      |               |               |                |                     |                 |
|                           | Овощи (по сезону)                    | 100           | 0,64          | 0,08           | 2,08                | 11,2            |
| 664X                      | Пельмени отварные. с маслом. слив.   | 200/10        | 20,30         | 33,20          | 44,50               | 563,0           |
| 639Л                      | Чай с сахаром                        | 200           | 0,20          | 0,00           | 15,00               | 58,0            |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 40            | 3,16          | 0,40           | 20,13               | 95,6            |
|                           | Хлеб ржаной                          | 30            | 2,32          | 0,42           | 21,19               | 100,4           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                 | <b>26,620</b> | <b>34,100</b> | <b>102,900</b> | <b>828,2</b>        |                 |
| <b><u>ВТОРНИК</u></b>     |                                      |               |               |                |                     |                 |
| 43Л                       | Салат из белокочанной капусты свежей | 100           | 1,12          | 4,08           | 7,12                | 70,4            |
| 413Л                      | Колбасные изделия отварные           | 50            | 5,55          | 11,85          | 0,80                | 133,0           |
| 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               | 95,6            |
|                           | Хлеб ржаной                          | 30            | 2,32          | 0,42           | 21,19               | 100,4           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                 | <b>15,480</b> | <b>23,900</b> | <b>99,490</b>  | <b>687,2</b>        |                 |
| <b><u>СРЕДА</u></b>       |                                      |               |               |                |                     |                 |
| 366Л                      | Запеканка творожная со сметаной      | 200/20        | 33,00         | 29,26          | 30,14               | 525,8           |
| 639Л                      | Чай с сахаром                        | 200           | 0,20          | 0,00           | 15,00               | 58,0            |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 35            | 2,77          | 0,35           | 17,62               | 83,7            |
|                           | Фрукты свежие                        | 120           | 0,36          | 0,00           | 10,32               | 48,0            |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                 | <b>36,330</b> | <b>29,610</b> | <b>73,080</b>  | <b>715,5</b>        |                 |
| <b><u>ЧЕТВЕРГ</u></b>     |                                      |               |               |                |                     |                 |
|                           | Овощное блюдо (горошек зелёный)      | 70            | 0,56          | 0,07           | 1,82                | 8,4             |
| 492Л                      | 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               | 95,6            |
|                           | Хлеб ржаной                          | 30            | 2,32          | 0,42           | 21,19               | 100,4           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                 | <b>28,610</b> | <b>26,920</b> | <b>137,310</b> | <b>912,2</b>        |                 |
| <b><u>ПЯТНИЦА</u></b>     |                                      |               |               |                |                     |                 |
|                           | 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 гречневая                       | 150           | 7,54          | 6,76           | 39,92               | 241,8           |
| 639Л                      | Компот из сухофруктов                | 200           | 0,60          | 0,00           | 31,40               | 124,0           |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 40            | 3,16          | 0,40           | 20,13               | 95,6            |
|                           | Хлеб ржаной                          | 30            | 2,32          | 0,42           | 21,19               | 100,4           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                 | <b>28,730</b> | <b>23,340</b> | <b>121,720</b> | <b>800,7</b>        |                 |

## Вторая неделя

Горячий завтрак      Возрастная категория 11-18лет

| №<br>ре-<br>цы            | Наименование блюда              | Выход,<br>гр. | Белки<br>гр.  | Жиры<br>гр.   | Угледо-<br>ды<br>гр. | Калории<br>ккал |
|---------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|-----------------|
| <b><u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u></b> |                                 |               |               |               |                      |                 |
|                           | Овощи (по сезону)               | 100           | 0,64          | 0,08          | 2,08                 | 11,2            |
| 413Л                      | Колбасные изделия отварные      | 50            | 5,55          | 11,85         | 0,80                 | 133,0           |
| 333Л                      | Макаронные изд.отварные с сыром | 150           | 8,13          | 9,00          | 31,75                | 244,7           |
| 692Л                      | Кофейный напиток                | 200           | 4,90          | 10,00         | 32,50                | 190,0           |
|                           | Хлеб пшеничный                  | 40            | 3,16          | 0,40          | 20,13                | 95,6            |
|                           | Хлеб ржаной                     | 30            | 2,32          | 0,42          | 21,19                | 100,4           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>            |               | <b>24,7</b>   | <b>31,75</b>  | <b>108,45</b>        | <b>774,9</b>    |
| <b><u>ВТОРНИК</u></b>     |                                 |               |               |               |                      |                 |
| 43Л                       | Салат из белокочанной капусты   | 100           | 1,12          | 4,08          | 7,12                 | 70,4            |
| 528Х                      | Птица тушеная в томатном соусе  | 120           | 15,11         | 12,15         | 2,29                 | 179,7           |
| 297Л                      | Каша пшеничная                  | 150           | 5,33          | 8,10          | 33,15                | 232,7           |
| 639Л                      | Компот из сухофруктов           | 200           | 0,60          | 0,00          | 31,40                | 124,0           |
|                           | Хлеб пшеничный                  | 40            | 3,16          | 0,40          | 20,13                | 95,6            |
|                           | Хлеб ржаной                     | 30            | 2,32          | 0,42          | 21,19                | 100,4           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>            |               | <b>27,640</b> | <b>25,150</b> | <b>115,280</b>       | <b>802,8</b>    |
| <b><u>СРЕДА</u></b>       |                                 |               |               |               |                      |                 |
|                           | Овощи (по сезону)               | 100           | 0,64          | 0,08          | 2,08                 | 11,2            |
| 374Л                      | Рыба тушеная с овощами          | 150           | 15,90         | 7,65          | 8,40                 | 168,0           |
| 520Л                      | Картофельное пюре               | 150           | 2,73          | 7,15          | 18,85                | 163,8           |
| 685Л                      | Чай с сахаром                   | 200           | 0,20          | 0,00          | 15,00                | 58,0            |
|                           | Хлеб пшеничный                  | 40            | 3,16          | 0,40          | 20,13                | 95,6            |
|                           | Хлеб ржаной                     | 30            | 2,32          | 0,42          | 21,19                | 100,4           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>            |               | <b>24,950</b> | <b>15,700</b> | <b>85,650</b>        | <b>597,0</b>    |
| <b><u>ЧЕТВЕРГ</u></b>     |                                 |               |               |               |                      |                 |
|                           | 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                | 95,6            |
|                           | Хлеб ржаной                     | 30            | 2,32          | 0,42          | 21,19                | 100,4           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>            |               | <b>22,81</b>  | <b>40,19</b>  | <b>120,44</b>        | <b>927,9</b>    |
| <b><u>ПЯТНИЦА</u></b>     |                                 |               |               |               |                      |                 |
|                           | 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                | 95,6            |
|                           | Хлеб ржаной                     | 30            | 2,32          | 0,42          | 21,19                | 100,4           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>            |               | <b>16,14</b>  | <b>31,21</b>  | <b>93,06</b>         | <b>722,1</b>    |
|                           | <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>         |               | <b>252,01</b> | <b>281,87</b> | <b>1057,38</b>       | <b>7768,5</b>   |

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.-В.Т.Лапшина.-  
-М.: "Хлебпродинформ".-2004-640с..
4. Сборник рецептур 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 прдуктов / 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 обработки).

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.