



## Горячий завтрак - обед

## Возрастная категория 7-11 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<b><u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
160Л	Суп молочный с макарон.издел.	230	7,46	6,39	24,08	193,10
3Л	Бутерброд с сыром	50	4,63	10,47	1,49	148,90
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>600</b>	<b>14,12</b>	<b>17,64</b>	<b>60,27</b>	<b>487,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Горошек консервированный	60	3,11	6,30	5,89	116,00
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,85	0,57	12,38	120,40
374Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,60	6,23	8,64	142,20
302Л	Каша рисовая	150	1,62	7,65	25,19	186,00
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>24,11</b>	<b>21,33</b>	<b>118,33</b>	<b>797,50</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1370</b>	<b>38,23</b>	<b>38,97</b>	<b>178,60</b>	<b>1284,50</b>
<b><u>ВТОРНИК</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	2,01	9,80
437Л	Гуляш	100	8,50	13,10	7,96	244,60
520Л	Картофельное пюре	150	1,62	2,43	21,90	130,00
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>560</b>	<b>13,92</b>	<b>16,08</b>	<b>82,20</b>	<b>591,10</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Кукуруза консервированная	60	0,66	1,40	1,70	96,70
110Л	Борщ с капустой и картофелем	200	2,46	2,99	15,4	125,30
492Л	Плов из птицы	170	19,95	12,40	38,48	366,70
693Л	Какао	200	6,25	6,27	14,19	96,70
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>34,45</b>	<b>23,64</b>	<b>115,40</b>	<b>830,30</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>48,37</b>	<b>39,72</b>	<b>197,60</b>	<b>1421,40</b>
<b><u>СРЕДА</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
358Л	Сырники со сметаной	150	20,54	32,09	27,55	318,20
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>500</b>	<b>25,01</b>	<b>37,05</b>	<b>75,23</b>	<b>539,60</b>
<b>ОБЕД</b>						
135Л	Суп из овощей	200	8,97	14,80	12,40	155,40
451Л	Котлета мясная с соусом красн.осн.	90	6,70	16,4	13,82	159,4
297Л	Каша гречневая	150	7,40	6,00	36,20	205,30
ТТК	Чай с молоком	200	5,39	4,67	16,77	126,50
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>33,59</b>	<b>42,45</b>	<b>124,82</b>	<b>791,50</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1200</b>	<b>58,60</b>	<b>79,50</b>	<b>200,05</b>	<b>1331,10</b>

ПЕДЕЛ

## ЗАВТРАК

43Л	Салат из белокочанной капусты	60	1,02	3,36	6,20	58,40
371Л	Рыба припущенная	90	12,69	0,71	8,12	126,50
216К	Картофель отварной с луком	150	3,90	10,60	21,48	199,40
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
337Л	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>570</b>	<b>25,61</b>	<b>19,80</b>	<b>76,74</b>	<b>605,70</b>

## ОБЕД

	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	1,71	9,80
110Л	Борщ с капустой и картофелем	200	2,46	2,99	15,4	125,30
454Л	Котлета по-Хлыновски с соус.крас.осн.	90	14,67	23,77	3,42	291,60
332Л	Макаронные изделия отварные	150	4,70	4,04	33,50	205,70
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>28,01</b>	<b>31,44</b>	<b>114,96</b>	<b>853,80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1330</b>	<b>53,62</b>	<b>51,24</b>	<b>191,70</b>	<b>1459,50</b>

ПЯТНИЦА

## ЗАВТРАК

	Икра кабачковая	60	3,54	0,11	1,96	89,00
499Л	Котлета из птицы с соусом крас.осн.	90	9,58	5,32	11,84	224,70
297Л	Каша пшеничная	150	4,56	3,54	28,21	174,20
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	1,10	0,40	20,70	103,00
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>530</b>	<b>21,53</b>	<b>9,86</b>	<b>97,74</b>	<b>721,10</b>

## ОБЕД

148Л	Суп-лапша домашняя с мясом	200	12,80	9,57	29,48	245,00
436Л	Жаркое по-домашнему	150	13,35	17,10	25,70	299,30
692Л	Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>34,39</b>	<b>29,94</b>	<b>135,07</b>	<b>839,40</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1260</b>	<b>55,92</b>	<b>39,80</b>	<b>232,81</b>	<b>1560,50</b>

## Горячий завтрак - обед

## Возрастная категория 7-11 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы	Калории ккал
<b><u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
160Л	Суп молочный рисовый	230	7,46	6,39	24,08	183,10
3Л	Бутерброд с сыром	50	4,63	10,47	1,49	148,90
693Л	Какао	200	6,25	6,27	14,19	96,70
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>620</b>	<b>20,20</b>	<b>23,87</b>	<b>68,83</b>	<b>545,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Помидоры (по сезону)	60	0,41	0,06	1,64	11,20
143Л	Суп с макаронными изделиями	200	8,14	13,40	20,60	281,50
371Л	Рыба припущенная	90	13,40	0,75	8,51	176,70
216Л	Картофель тушеный	150	3,15	13,90	29,40	251,30
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>30,40</b>	<b>28,73</b>	<b>111,41</b>	<b>894,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1360</b>	<b>50,60</b>	<b>52,6</b>	<b>180,24</b>	<b>1439,30</b>
<b><u>ВТОРНИК</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	2,01	9,80
488Л	Птица тушеная	90	9,58	5,32	11,84	158,30
224Л	Рагу из овощей	150	2,80	6,05	8,70	111,30
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>550</b>	<b>18,17</b>	<b>16,05</b>	<b>73,04</b>	<b>496,80</b>
<b>ОБЕД</b>						
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,85	0,57	12,38	120,40
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	90	6,70	16,4	13,82	159,4
	Каша пшеничная	150	6,25	4,62	34,15	226,40
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	1,10	0,40	20,70	103,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>21,03</b>	<b>22,57</b>	<b>126,68</b>	<b>754,10</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1230</b>	<b>39,20</b>	<b>38,62</b>	<b>199,72</b>	<b>1250,90</b>
<b><u>СРЕДА</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Горошек консервированный	60	3,12	5,85	3,55	79,30
374Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,60	6,23	8,64	98,30
520Л	Картофельное пюре	150	1,62	2,43	21,90	130,00
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,63	2,95	18,60	109,00
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>565</b>	<b>20,89</b>	<b>17,99</b>	<b>93,35</b>	<b>575,20</b>
<b>ОБЕД</b>						
134Л	Суп крестьянский с крупой и с мясом	200/25	7,11	12,95	13,75	299,20
489Л	Рагу овощное с птицей	175	10,86	15,10	19,67	301,80
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	19,01	76,50
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>24,17</b>	<b>29,19</b>	<b>111,78</b>	<b>885,40</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1120</b>	<b>45,06</b>	<b>47,18</b>	<b>205,13</b>	<b>1460,60</b>

ЗАВТРАК						
ТТК	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,45	5,23	51,0
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	90	8,20	15,7	12,90	159,4
297Л	Каша гречневая	150	7,40	6,0	36,20	205,3
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	1,10	0,40	20,70	103,00
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>650</b>	<b>20,84</b>	<b>26,58</b>	<b>123,19</b>	<b>709,20</b>
ОБЕД						
	Икра кабачковая	60	0,89	0,15	1,96	97,00
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,85	0,57	12,38	120,40
ТТК	Голубцы ленивые	150	13,87	25,60	18,25	394,30
692Л	Кофейный напиток	200	2,55	2,13	20,54	87,20
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	<b>24,29</b>	<b>29,03</b>	<b>98,76</b>	<b>843,80</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>45,13</b>	<b>55,61</b>	<b>221,95</b>	<b>1553,00</b>
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	2,01	9,80
437Л	Гуляш	100	7,60	12,10	5,96	244,60
297Л	Каша пшеничная	150	3,56	2,54	28,21	164,20
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>560</b>	<b>15,25</b>	<b>15,19</b>	<b>91,81</b>	<b>636,80</b>
ОБЕД						
110Л	Борщ с капустой и картофелем	200	2,46	2,99	15,4	125,30
391Л	Шницель рыбный	90	5,96	11,32	7,99	191,30
224Л	Рагу из овощей	150	1,99	3,11	15,71	182,50
685Л	Чай с сахаром	185	0,17	0,04	5,63	28,40
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>17,54</b>	<b>21,97</b>	<b>111,01</b>	<b>735,40</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1430</b>	<b>32,79</b>	<b>37,16</b>	<b>202,82</b>	<b>1372,20</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1287</b>	<b>46,75</b>	<b>48,04</b>	<b>201,06</b>	<b>1413,30</b>

10  
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. Лапина.-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 микроэлементами 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, скреплено печать.

*10 (десять)* листов

Директор ООО «Дары природы Павловского Райпо»

*[Signature]*  
И.А. Оверченко

Фонд  
Павловского  
Районного  
Общественного  
Общества  
2022 года

