

Согласовано
Директора МОУ Школа № 4
Таранок О.Н. Таранок

От " *1 сентября* 2022 года



"Утверждаю"
И.В. Банщикова И.В.
И.В. Банщикова



От " *1 сентября* 2022 года

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕСПЛАТНЫМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ,
ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ И МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, ДЕТЕЙ ПИТАЮЩИХСЯ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА ЧЕРЕХОВО НА УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД 2022-2023гг.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7-11 ЛЕТ**

Наименование	Нормативный документ	Номер рецептуры	Вес готового блюда	Пищевые вещества (г)			Калорийность на 1 порцию (Ккал)	Витамины				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День первый															
<i>Завтрак</i>															
Омлет натуральный, сваренный на пару	СР ОУ 2015	215	150	14,72	20,7	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,9	249	19,01	2,74
Чай с сахаром	СР ОУ 2015	376	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Батон пшеничный нарезной		ПР**	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Фрукт свежий	Пр		100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак			515	18,44	21,13	35,34	423,5	0,145	8,03	318,53	1,38	149,9	322,88	50,69	6,96
<i>Обед</i>															
Огурцы свежие (грунтовые)	СР ОУ 2015г	71	30	0,24	0,03	0,72	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
Суп картофельный с рыбными консервами	СР ОУ 2015г	140	200	6,72	6,59	1,9	154,3	0,112	6,6	14,4	0,84	30,3	168,6	44,2	1,2
Плов с птицей	СР ОУ 2015	639	200	19,1	24,8	53,14	317,6	0,08	0,2	14,6	2,08	34,7	131,4	40,5	1,48
Компот из урюка	СР ОУ 2015г	348	200	1,3	0,08	27,96	184,64	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,96
Хлеб ржаной/пшеничный		ПР	30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			900	31,83	33,1	161	1034,77	0,392	10,8	29	6,03	157,8	523,2	167,9	5,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1415	50,27	54,23	196,34	1458,27	0,537	18,83	347,53	7,41	307,6	846,08	218,59	12,58
День второй															
<i>Завтрак</i>															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	СР 1996г	257	200/5	8,05	10,85	33,08	290	0,1	1	56	0,75	146	189	45	1
Какао с молоком	СР ОУ 2015г	382	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
Батон пшеничный нарезной		ПР**	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Печенье	Пр		30	0,13	0	15,04	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	1,65

ИТОГО за завтрак			555	15,12	11,92	93,33	573,14	0,16	2,33	56	1,27	296	346,25	85,12	5,09
<i>Обед</i>															
Помидор свежий	СР ОУ 2015г	24	30	0,24	0,03	0,72	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
Рассольник ленинградский	СР ДП	96	200	2,08	2	2,3	80,6	0,08	6		1,92	30,8	167	25,4	0,8
Тефтели мясные "Ежики" с соусом	ПФ		110	10,4	11,19	3,8	208,8	0,084	2,4	35	0,6	48,2	245,4	32,7	4,5
Макаронные изделия отварные	СР ОУ 2015г*	302	150	8,8	4,06	42,6	230,9	0,05			1,94	11,62	34,3	7,47	0,747
Компот из смеси сухофруктов	СР ОУ 2015г	349	200	1,16	0,3	0,3	196,38	0,02	0,08		0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб ржаной/пшеничный		ПР	30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			965	27,15	19,18	127	1094,91	0,404	11,48	35	6,77	148,8	679,3	155,57	8,987
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1520	42,27	31,1	220,33	1668,05	0,564	13,81	91	8,04	444,8	1025,6	240,69	14,077
<i>День третий</i>															
<i>Завтрак</i>															
Каша манная молочная с маслом сливочным	СР ОУ 2015г	181	200/5	2,75	3,63	2,75	125,63	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25
Кофейный напиток	СР ОУ 2015	377	200	4,2	4,2	11,4	138	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4
Батон пшеничный нарезной		ПР**	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Пряник глазированный		ПР**	40	0,26		16	129,02					10,72	5,28	2,72	0,48
Фрукт свежий	Пр		100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак			555	10,4	8,26	53,14	519,47	0,135	8,97	0	2,05	207,7	211,53	58,25	5,22
<i>Обед</i>															
Салат из свежей капусты с морковью	СР ОУ 2015 г.	45	60	0,79	3,64	5,05	56,4	14,65	0	1,38	25,8	16,99	9,6	0,31	0,48
Суп картофельный с вермешелью на курином бульоне	СР ОУ 2015	108	200	1,82	1,86	5,04	140,2	0,032	0,076		0,264	27,6	162,6	12,6	0,44
Жаркое по-домашнему с говядиной(консерва)	СР ОУ 2015г	259	200	18,85	20,7	15,7	324,62	0,35	24,2		1,39	31,29	245,03	48,86	3,83
Чай с сахаром	СР ОУ	376	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13

Хлеб ржаной/пшеничный		ПР	30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			990	26,46	27,8	112,54	935,22	15,19	24,546	1,38	29,534	134,9	613,36	126,3	8,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1545	36,86	36,06	165,68	1454,69	15,33	33,516	1,38	31,584	342,6	824,89	184,55	13,9

День четвертый

Завтрак

Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	СР 1996г.	257/2	200/5	7,5	7,9	31,4	275	0,19		50	2,9	4,1	131	45	2,58
Какао с молоком	СР ОУ 2015г	382	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
Батон пшеничный нарезной		ПР**	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Фрукт свежий	Пр		100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
Вафли	Пр		35	0,22		28	112,89					9,38	4,62	2,38	0,42
ИТОГО за завтрак			555	14,69	9	108,28	639,82	0,275	8,83	50	3,57	170,2	298,48	92,89	7,09

Обед

Огурец свежий	СР ОУ 2015г	20	30	0,4	3,65	1,09	38,8	0,02	3,99		1,64	9,7	17,17	8	0,29
Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 10%	СР ОУ 2015г	87	200	1,4	3,9	6,5	188,4	0,064	14,7		1,9	27,18	37,94	17,7	0,664
Филе куриное в соусе	ПФ		80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
Макаронные изделия отварные	СР ОУ 2015г*	302	150	8,8	4,06	42,6	230,9	0,05			1,94	11,62	34,3	7,47	0,747
Напиток из плодов шиповника	СР ОУ 2015г	388	200		0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
Хлеб ржаной/пшеничный		ПР	30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			950	24,94	30,81	153,47	1135,57	0,384	118,96	4,67	8,49	136,2	405,54	115,31	5,901
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1505	39,63	39,81	261,75	1775,39	0,659	127,79	54,67	12,06	306,3	704,02	208,2	12,991

День пятый

Завтрак

Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	СР ОУ 2015г.	188	150/20	6,91	10,34	39,53	310	0,3	0,21	12		76,62	89,02	20,58	0,45
Чай с сахаром	СР ОУ	376	200/7	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Батон пшеничный нарезной		ПР**	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
ИТОГО за завтрак			437	10,6	10,74	68,32	443,52	0,34	0,48	12	0,52	101,6	154,65	45,51	3,02

Обед

Помидор свежий	СР ОУ 2015г	24	30	0,24	0,03	0,72	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
Борщ на бульоне со сметаной 10%	СР ДП	241	200/10	6,75	9,6	10,7	131,2	21,6	24,8	18,4		15,2	16,8	16	17,6
Голубцы ленивые с соусом		ПФ	120	8,4	9,3	14,9	176,9	0,05	14	17,7	0	836	135	30,3	25
Макаронные изделия отварные	СР ОУ 2015г*	302	150	8,8	4,06	42,6	230,9	0,05			1,94	11,62	34,3	7,47	0,747
Компот из яблок	СР ОУ 2015г	342	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
Хлеб ржаной/пшеничный		ПР	30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			940	28,82	24,75	169,76	1014,83	21,88	43,6	36,1	4,05	921,5	377,1	114,37	45,507
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1377	39,42	35,49	238,08	1458,35	22,22	44,08	48,1	4,57	1023	531,75	159,88	48,527

День шестой

Завтрак

Омлет натуральный, сваренный на пару	СР ОУ 2015	215	150	14,72	20,7	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,9	249	19,01	2,74
Чай без сахара	СР ОУ 2015г	375	200	3,78	0,67	36	125,11	0,02	1,33			133,3	111,11	25,56	2
Батон пшеничный нарезной		ПР**	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Кондитерское изделие(Зефир)			45	0,29		36	145,14					12,06	5,94	3,06	0,54
ИТОГО за завтрак			520	21,95	21,77	94,2	620,45	0,14	1,59	318,53	1,23	269,7	409,55	60,83	5,72

Обед

Овощи свежие	СР ОУ 2015г	24	50	0,33	3,04	0,9	32,32	0,01	3,32		1,37	8,07	14,31	6,65	0,24
Суп картофельный с горохом на костном бульоне	СР ОУ 2015г.	102	200	16,08	4,07	9,58	94,3	7,76	18,64			136,6	281	113,8	6,56
Плов с птицей	СР ОУ 2015г*	639	200	19,16	24,8	53,14	317,6	0,025	0,2	14,06	2,08	34,76	131,4	40,52	1,48
Компот из урюка	СР ОУ 2015г	348	200	1,3	0,08	27,96	184,64	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,96
Хлеб ржаной/пшеничный		ПР	30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			955	41,34	33,59	168,86	1002,86	7,985	23,16	14,06	6,53	265,3	637,31	239,97	11,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1475	63,29	55,36	263,06	1623,31	8,125	24,75	332,59	7,76	534,9	1046,9	300,8	16,76

День седьмой

Завтрак

Каша гречневая молочная с маслом сливочным	СР 1996г	183	200/5	7,5	8,5	3,25	252,5	0,2	0	0	2,25	30	180	122,5	4
Чай без сахара	СР ОУ 2015г	375	200	3,78	0,67	36	125,11	0,02	1,33			133,3	111,11	25,56	2
Батон пшеничный нарезной с сыром		ПР**	50/10	5,48	3,35	19,32	129,35	0,04	0,07	26	0,57	11,4	131,5	63,2	0,54
Фрукт свежий	Пр		100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
Конфеты шоколадные	Пр		30	0,13	0	15,04	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	1,65
ИТОГО за завтрак			500	16,79	12,55	62,24	540,26	0,285	8,9	26	2,97	186,7	430,86	218,01	8,19

Обед

Огурец свежий	СР ОУ 2015г	20	30	0,4	3,65	1,09	38,8	0,02	3,99		1,64	9,7	17,17	8	0,29
Рассольник ленинградский	СР ДП	96	200	2,08	2	2,3	80,64	0,08	6		1,92	30,8	167	25,4	0,8
Жаркое по-домашнему с говядиной(консерва)	СР ОУ 2015г	259	200	18,85	20,7	15,7	324,62	0,35	24,2		1,39	31,29	245,03	48,86	3,83
Компот из смеси сухофруктов	СР ОУ 2015г	349	200	1,16	0,3	0,3	196,38	0,02	0,08		0,2	5,84	46	33	0,96

Хлеб ржаной/пшеничный		ПР	30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			900	22,49	26,65	19,39	640,44	0,47	34,27	0	5,15	77,63	475,2	115,26	5,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1400	39,28	39,2	81,63	1180,7	0,755	43,17	26	8,12	264,4	906,06	333,27	14,07

День восьмой

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	СР 1996г	257	200/5	8,05	10,85	33,08	290	0,1	1	56	0,75	146	189	45	1
Чай с молоком	СР ОУ 2015г	378	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
Батон пшеничный нарезной		ПР**	60	3,79	0,48	23,18	112,22	0,04	0	0	0,62	13,62	52,2	15,84	0,52
Фрукт свежий	Пр		100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак			570	13,39	12,71	75,83	516,52	0,205	9,83	66	1,52	298,2	342,25	82,99	3,58

Обед

Салат из свежей капусты с морковью	СР ОУ 2015 г.	45	60	0,79	3,64	5,05	56,4	14,65	0	1,38	25,8	16,99	9,6	0,31	0,48
Суп Крестьянский	СР ОУ 2015г	98	200	2,14	2,2	3,08	72,2	0,04	7,96	0	0	39,2	177,28	21,04	0,56
Биточки рубленые из мяса курицы с соусом	ПФ		120	13,4	10	12,7	285	0,07	0,19	19	0,36	42,2	92,1	25	2,11
Макаронные изделия отварные	СР ОУ 2015г	309	150	4,89	7,47	1,04	201,02	0,058	0	0	1,94	11,9	34,3	7,47	0,74
Напиток из плодов шиповника	СР ОУ	388	200		0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
Хлеб ржаной/пшеничный		ПР	30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			965	25,69	25,18	116,35	1061,42	14,99	108,15	20,38	30,18	163,4	489,41	109,29	6,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1535	39,08	37,89	192,18	1577,94	15,19	117,98	86,38	31,7	461,6	831,66	192,28	9,8

День девятый

Завтрак

Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	СР 1996г.	257/2	200/5	7,5	7,9	31,4	275	0,19		50	2,9	4,1	131	45	2,58
Батон пшеничный нарезной		ПР**	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Какао с молоком	СР ОУ 2015г	382	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
Фрукт свежий	Пр		100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак			555	14,47	9	80,28	526,93	0,275	8,83	50	3,57	160,8	293,86	90,51	6,67

Обед

Помидор свежий	СР ОУ 2015г	24	30	0,24	0,03	0,72	4,23	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
Суп картофельный с горохом на костном бульоне	СР ОУ 2015г.	102	200	16,08	4,07	9,58	94,3	7,76	18,64			136,6	281	113,8	6,56
Рыба припущенная с соусом	СР ОУ 2015г	227	110	22,35	1,05	0	98,85	0,08	0,75	9,75	1,35	29,4	227,85	31,35	0,6
Рис отварной	СР ОУ 2015г*	312	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176,93	28,53	0,55
Чай с сахаром	СР ОУ 2015	*376	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	* 2,13
Хлеб ржаной/пшеничный		ПР	30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			990	47,34	12,17	133,72	821,49	8,09	23,86	24,55	4,94	260,7	894,51	242,41	11,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1545	61,81	21,17	214	1348,42	8,365	32,69	74,55	8,51	421,4	1188,4	332,92	18,49

День десятый

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	СР ОУ 2015г	181	200/5	2,75	3,63	2,75	125,63	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25
Батон пшеничный нарезной		ПР**	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
Кофейный напиток	СР ОУ 2015	377	200	4,2	4,2	11,4	138	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4
Фрукт свежий	Пр		100	0,03	0,03	3,67	33,3	0,025	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак			555	10,14	8,26	37,14	390,45	0,135	8,97	0	2,05	197	206,25	55,53	4,74

Обед

Огурец свежий	СР ОУ 2015г	20	30	0,4	3,65	1,09	38,8	0,02	3,99		1,64	9,7	17,17	8	0,29
Салат из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной	СР ОУ 2015г	87	200	1,4	3,9	6,5	188,4	0,064	14,7		1,9	27,18	37,94	17,7	0,664

Филе курицы, тушеная в соусе	ПФ		120	13,4	10	12,7	285	0,07	0,19	19	0,36	42,2	92,1	25	2,11
Каша гречневая рассыпчатая	СР ОУ 2015г	302	150	8,88	4,06	45,4	264,1	0,199				19,3	278,8	139,44	4,98
Напиток из плодов шиповника	СР ОУ 2015г	388	200		0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
Хлеб ржаной/пшеничный		ПР	30/30	4,47	1,6	77,28	374	0,16	0	0	2,08	45,4	174	52,8	1,8
ИТОГО за обед			960	28,55	23,48	160,17	1223,1	0,523	118,88	19	5,98	151,5	602,14	245,61	10,374
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1515	38,69	31,74	197,31	1613,55	0,658	127,85	19	8,03	348,5	808,39	301,14	15,114
ВСЕГО за 10 дней:			14832	450,6	382,05	2030,36	15158,67	72,4	584,47	1081,2	127,78	4455	8714	2472,3	176,309

Примечание:

* СР ОУ 2015г - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели плюс 2015г.

**Продукт промышленного производства.

***СР 1996г -; Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996 год под общей редакцией Ф. Л. Марчука.

****ПФ -Готовые полуфабрикаты