

Согласовано

Директора МОУ Школа № 4

Таранюк О.Н. Таранюк

От *7 сентября* 2022 года



"Утверждаю"

ИП Банщикова И.В.

Банщикова И.В. Банщикова

От *7 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 2021-2022гг.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

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	250	8,41	8,24	2,46	192,93	0,14	8,25	18	1,05	37,98	210,84	55,26	1,5
Плов с птицей	СР ОУ 2015	639	250	23,96	31,11	66,43	397	0,1	0,25	18,25	2,6	43,45	164,3	50,66	1,85
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	38,38	41,06	174,85	1152,8	0,44	12,5	36,25	6,76	174,2	598,34	189,12	6,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1415	56,82	62,19	210,19	1576,3	0,585	20,53	354,78	8,14	324,1	921,22	239,81	13,25
День второй															
<i>Завтрак</i>															
Каша манная молочная с маслом сливочным	СР ОУ 2015г	181	200/15	2,75	3,63	2,75	125,63	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25
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 с сыром		ПР**	50/15	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44

Кондитерское изделие (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	9,82	4,7	63	408,77	0,1	1,33	0	1,9	165	179,75	46,37	4,34
<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	250	2,6	2,5	2,88	100,8	0,1	7,5		2,4	38,5	208,75	31,75	1
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	180	10,7	4,9	51,4	278,23	0,07			2,34	14	41,4	9	0,9
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	29,57	20,52	136,38	1162,44	0,444	12,98	35	7,65	158,8	728,15	163,45	9,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1520	39,39	25,22	199,38	1571,21	0,544	14,31	35	9,55	323,9	907,9	209,82	13,68
<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			40	0,26	0	30,08	129,02	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
Фрукт свежий	Пр		150	0,045	0,045	5,5	49,95	0,037	11,25		0,22	18	12,37	10,1	2,47
ИТОГО за завтрак			555	10,415	8,275	69,05	536,12	0,147	12,72	0	2,12	213,7	215,65	61,6	6,04
<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 с вермшелью на курином бульоне	СР ДП	111	250	2,98	2,83	2,4	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
Жаркое по-домашнему с говядиной (консерва)	СР ОУ 2015 г.	259	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46

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	30,69	32,15	112,46	948	15,26	29,36	1,38	29,83	146,9	693,91	137,41	9,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1545	41,105	40,425	181,51	1484,12	15,41	42,08	1,38	31,95	360,6	909,56	199,01	15,46

День четвертый

Завтрак

Каша пшенная 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**	130	0,038	0,038	4,73	42,95	0,031	9,6		0,18	15,48	10,63	8,68	2,12
Вафля		ПР**	35	2,95	3,93	5,35	144,24	0,034	0	22,67	0,45	14,26	34,8	6	0,4
ИТОГО за завтрак			555	17,428	12,938	86,69	680,82	0,315	10,93	72,67	4,05	178,5	331,04	98,44	7,54

Обед

Огурец свежий	СР ОУ 2015г	20	30	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 10%	СР ОУ 2015г	87	250	1,8	4,98	8,13	235,6	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
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
Каша гречневая рассыпчатая	СР ОУ 2015г	302	180	10,7	4,9	54,8	318,3	0,24				23,36	336	168	6,01
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	27,51	35,17	168,02	1296,02	0,6	125,4	4,67	8,13	161,2	728,18	285,64	11,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1505	44,938	48,108	254,71	1976,84	0,915	136,33	77,34	12,18	339,7	1059,2	384,08	19,06

День пятый

Завтрак

Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	СР ОУ 2015г.	188	200/20	8,9	13,44	51,38	403	0,39	0,27	15,6		99,6	115,7	26,75	0,58
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	12,59	13,84	80,17	536,52	0,43	0,54	15,6	0,52	124,6	181,33	51,68	3,15

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	250/10	8,44	12	13,42	164	27	31	23		19	21	20	22
Голубцы ленивые с соусом	ПФ	0	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.	309	180	6,12	9	1,26	242,2	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
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	27,83	32,09	131,14	1058,93	27,3	49,8	40,7	4,45	928,1	388,4	119,9	50,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1377	40,42	45,93	211,31	1595,45	27,73	50,34	56,3	4,97	1053	569,73	171,58	53,21

День шестой

Завтрак

Омлет натуральный, сваренный	2015	215	180	17,6	24,84	3,45	308,01	0,09	0,31	382,23	0,85	135,4	298,8	22,8	3,28
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
Зефир в шоколаде			45	0,29	0	33,68	144,5	0	0	0	0	12	5,91	3,04	0,53
ИТОГО за завтрак			500	24,54	25,91	58,77	526,64	0,15	1,64	382,23	1,37	280,1	453,41	61,56	5,72

Обед

Овощи свежие	СР ОУ 2015г	24	50	0,39	0,049	1,19	7,02	0,01	4,98	0	0,04	11,45	20,9	6,97	0,29
Суп картофельный с горохом на костном бульоне	СР ОУ 2015г.	102	250	2,01	5,09	11,98	117,9	9,7	23,3			170,7	352,4	142,3	8,2
Плов с птицей	СР ОУ 2015г*	639	250	23,96	31,11	66,43	397	0,1	0,25	18,25	2,6	43,45	164,3	50,66	1,85
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	32,13	37,929	184,84	1080,56	10	29,53	18,25	5,72	311,5	748,2	278,93	13,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1400	56,67	63,839	243,61	1607,2	10,15	31,17	400,48	7,09	591,6	1201,6	340,49	18,82

День седьмой

Завтрак

Каша гречневая молочная с маслом сливочным	СР 1996г	183	200/10	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**	50/15	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	11,35	43,5	13,2	0,44
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			570	14,57	9,57	73,61	535,64	0,26	1,33	0	2,77	180	337,25	162,62	8,09

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
Рассольник ленинградский	СР ДП	96	250	2,6	2,5	2,88	100,8	0,1	7,5		2,4	38,5	208,75	31,75	1
Жаркое по-домашнему с говядиной (консерва)	СР ОУ 2015 г.	259	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
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	26,08	30,53	22,53	713,45	0,55	39,71	0	5,86	90,43	556,85	129,57	6,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1535	40,65	40,1	96,14	1249,09	0,81	41,04	0	8,63	270,5	894,1	292,19	14,8

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	150/50	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	0,048	0	0	0,62	13,62	52,2	15,84	0,52
Фрукт свежий	Пр		160	0,048	0,048	5,87	53,28	0,04	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
ИТОГО за завтрак			570	13,408	12,728	78,03	536,5	0,228	14,33	66	1,61	305,4	347,2	87,04	4,57

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	250	3,35	3,45	4,81	112,87	0,06	12,45	0	0	61,25	277,01	32,87	0,87
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	180	6,12	9	1,26	242,2	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
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	28,13	27,96	118,3	1143,27	15,02	112,64	20,38	30,58	188	596,24	122,65	6,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1535	41,538	40,688	196,33	1679,77	15,25	126,97	86,38	32,19	493,4	943,44	209,69	11,26

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		150	0,045	0,045	5,5	49,95	0,03	11,25		0,22	18	12,37	10,12	2,47
ИТОГО за завтрак			555	14,485	9,015	82,11	543,58	0,28	12,58	50	3,64	166,8	297,98	93,88	7,49

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	250	2,01	5,09	11,98	117,9	9,7	23,3			170,7	352,4	142,3	8,2
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	180	4,4	6,5	44	252,1	0,096	1,44	17,76	1,77	34,56	212,3	34,23	0,66
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	11,65	14,27	143,45	887,08	10,05	28,76	27,51	5,23	300,6	1001,3	276,61	13,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1545	26,135	23,285	225,56	1430,66	10,33	41,34	77,51	8,87	467,3	1299,3	370,49	21,06

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 с сыром		ПР**	50/15	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		150	0,045	0,045	5,5	49,95	0,03	11,25		0,22	18	12,37	10,12	2,47
ИТОГО за завтрак			555	10,155	8,275	38,97	407,1	0,14	12,72	0	2,12	203	210,37	58,9	5,56

Обед

Огурец свежий	СР ОУ 2015г	20	30	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
---------------	-------------	----	----	------	------	------	-------	------	------	--	------	-------	-------	------	------

Суп из свеклы, капусты с картофелем на бульоне со	СР ОУ 2015г	87	250	1,8	4,98	8,13	235,6	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
Филе курицы, тушенная 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	180	10,7	4,9	54,8	318,3	0,24				23,36	336	168	6,01
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	31,04	27,84	171,92	1350,35	0,59	125,32	19	7,56	168,8	680,28	283,97	11,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1505	41,195	36,115	210,89	1757,45	0,73	138,04	19	9,68	371,8	890,65	342,87	17,32
ВСЕГО за 10 дней:			14882	428,86	425,9	2029,63	15928,09	82,45	642,15	1108,2	133,25	4595	9597	2760	197,92

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