

Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20

Для категории детей С 12 лет и старше сезон: летне - осенний

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	1.60	6.30	7.40	90.80	3.300	17.000	4.400	17.000	17.00	6.30	5.20	0.10
147	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	2.70	2.85	18.80	111.25	0.100	8.200	0.000	1.370	15.20	63.50	24.00	0.92
406	Плов из отварной курицы	250	19.00	18.90	45.00	427.30	0.035	1.470	0.011	6.420	39.30	157.00	36.80	1.50
508	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.010	0.500	0.000	0.000	28.00	19.00	7.00	1.30
108	Хлеб пшеничный	70	5.36	0.56	34.30	163.00	0.060	0.000	0.000	0.550	13.90	44.70	9.80	0.70
109	Хлеб ржаной	50	3.25	0.60	16.70	87.00	0.058	0.000	0.047	0.750	17.50	78.70	23.20	1.92
	Итого:	920	32.41	29.21	149.20	989.35	3.563	27.170	4.458	26.090	130.90	369.20	106.00	6.44
	Норма по СанПин:	800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.400	24.000	0.300	3.800	420.00	580.00	105.00	6.30

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0.80	0.10	1.70	13.00	0.020	5.000	0.000	0.100	23.00	24.00	14.00	0.60
146	Суп гороховый	250	2.30	4.25	15.10	108.00	0.190	8.700	0.040	0.220	19.00	65.00	25.50	7.30
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18.12	18.60	16.38	305.68	0.090	0.470	0.049	0.560	40.35	189.62	28.00	2.91
423	Капуста тушеная	200	7.40	7.20	7.80	126.00	0.080	34.000	0.050	1.400	212.00	110.00	48.00	2.00
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.010	3.300	0.000	0.100	11.00	7.00	5.00	1.20
108	Хлеб пшеничный	70	5.36	0.56	34.30	163.00	0.060	0.000	0.000	0.550	13.90	44.70	9.80	0.70
109	Хлеб ржаной	40	2.60	0.46	13.20	69.40	0.047	0.000	0.038	0.600	14.00	63.00	18.60	1.54
112	Фрукты (груша)***	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.020	5.000	0.000	0.400	19.00	16.00	12.00	2.30
	Итого:	1090	37.48	31.67	121.88	928.08	0.517	56.470	0.177	3.930	352.25	519.32	160.90	18.55
	Норма по СанПин:	800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.400	24.000	0.300	3.800	420.00	580.00	105.00	6.30

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Салат из капусты с луком	100	1.60	6.30	7.40	90.80	3.300	17.000	4.400	17.000	17.00	6.30	5.20	0.10
143	Суп из овощей	250	3.67	4.40	15.27	115.50	0.110	15.700	0.040	0.250	49.70	120.00	33.50	1.45
340	Рыба запечённая с картофелем по-русски	240	16.00	8.90	22.70	235.00	0.170	8.800	0.050	1.000	44.00	376.00	50.00	1.60
508	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.010	0.500	0.000	0.000	28.00	19.00	7.00	1.30
108	Хлеб пшеничный	70	5.36	0.56	34.30	163.00	0.060	0.000	0.000	0.550	13.90	44.70	9.80	0.70
109	Хлеб ржаной	40	2.60	0.46	13.20	69.40	0.047	0.000	0.038	0.600	14.00	63.00	18.60	1.54
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2.90	2.30	37.50	183.00	0.040	0.000	0.000	1.160	5.50	25.00	4.40	0.40
	Итого:	950	32.63	22.92	157.37	966.70	3.737	42.000	4.528	20.560	172.10	654.00	128.50	7.09
	Норма по СанПин:	800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.400	24.000	0.300	3.800	420.00	580.00	105.00	6.30

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	1.10	0.10	3.50	20.00	0.010	15.000	0.000	0.700	10.00	35.00	15.00	0.80
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4.90	5.35	20.15	148.30	0.150	0.580	0.000	2.450	41.50	138.00	38.00	1.80
407	Рагу из птицы	220	17.30	18.10	19.98	311.80	0.150	13.090	0.022	0.580	31.30	174.90	48.60	2.20
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.010	3.300	0.000	0.100	11.00	7.00	5.00	1.20
108	Хлеб пшеничный	70	5.36	0.56	34.30	163.00	0.060	0.000	0.000	0.550	13.90	44.70	9.80	0.70
109	Хлеб ржаной	40	2.60	0.46	13.20	69.40	0.047	0.000	0.038	0.600	14.00	63.00	18.60	1.54
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2.90	2.30	37.50	183.00	0.040	0.000	0.000	1.160	5.50	25.00	4.40	0.40
	Итого:	930	34.66	27.07	151.73	991.50	0.467	31.970	0.060	6.140	127.20	487.60	139.40	8.64
	Норма по СанПин:	800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.400	24.000	0.300	3.800	420.00	580.00	105.00	6.30

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	1.60	6.30	7.40	90.80	3.300	17.000	4.400	17.000	17.00	6.30	5.20	0.10
131	Свекольник	250	2.18	4.45	12.02	97.00	0.060	9.200	0.230	0.250	277.00	160.00	31.00	1.52
345	Котлета рыбная в томатном соусе	130	14.22	3.20	11.68	132.68	0.070	0.870	0.029	1.060	36.35	164.60	25.20	0.71
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.44	7.32	44.80	262.80	0.036	0.000	0.048	0.034	5.90	96.00	31.40	0.64
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.000	2.800	0.000	0.000	14.20	4.00	2.00	0.40
108	Хлеб пшеничный	70	5.36	0.56	34.30	163.00	0.060	0.000	0.000	0.550	13.90	44.70	9.80	0.70
109	Хлеб ржаной	50	3.25	0.60	16.70	87.00	0.058	0.000	0.047	0.750	17.50	78.70	23.20	1.92
112	ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	10.000	0.000	0.200	16.00	9.00	11.00	2.20
	Итого:	1080	31.55	22.83	151.90	941.28	3.614	39.870	4.754	19.844	397.85	563.30	138.80	8.19
	Норма по СанПин:	800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.400	24.000	0.300	3.800	420.00	580.00	105.00	6.30

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	1.10	0.10	3.50	20.00	0.010	15.000	0.000	0.700	10.00	35.00	15.00	0.80
134	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.30	0.090	7.700	0.000	2.350	155.00	163.00	26.20	0.92
291	Макароны отварные	180	6.78	0.81	34.80	173.90	0.070	0.012	0.000	0.900	6.80	42.80	9.70	0.96
398	Сердце под соусом	130	21.30	16.30	5.08	251.70	0.340	9.500	10.000	6.400	27.00	373.00	23.00	0.80
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0.00	0.00	15.20	61.00	0.000	2.800	0.000	0.000	14.20	4.00	2.00	0.40
108	Хлеб пшеничный	70	5.36	0.56	34.30	163.00	0.060	0.000	0.000	0.550	13.90	44.70	9.80	0.70
109	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.030	0.000	0.200	0.300	7.00	31.60	9.40	0.78
588	Кондитерские изделия (вафли)	30	0.84	0.99	23.19	105.00	0.000	0.000	0.000	0.200	0.05	2.70	0.01	0.44
	Итого:	980	38.75	24.25	139.00	930.70	0.600	35.012	10.200	11.400	233.95	696.80	95.11	5.80
	Норма по СанПин:	800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.400	24.000	0.300	3.800	420.00	580.00	105.00	6.30

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0.80	0.10	1.70	13.00	0.020	5.000	0.000	0.100	23.00	24.00	14.00	0.60
128	Борщ (с мясом)	250	4.64	8.43	10.53	138.66	0.087	6.750	0.060	2.450	51.48	128.00	37.90	12.50
372	Голубцы ленивые	120	10.20	9.90	4.80	150.00	0.050	14.900	0.024	0.360	40.80	123.00	25.20	1.80
429	Картофельное пюре	200	4.20	8.80	21.80	184.00	0.160	6.700	0.000	0.200	52.20	113.00	38.00	1.30
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.010	3.300	0.000	0.100	11.00	7.00	5.00	1.20
108	Хлеб пшеничный	70	5.36	0.56	34.30	163.00	0.060	0.000	0.000	0.550	13.90	44.70	9.80	0.70
109	Хлеб ржаной	40	2.60	0.46	13.20	69.40	0.047	0.000	0.038	0.600	14.00	63.00	18.60	1.54
112	Фрукты (груша)***	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.020	5.000	0.000	0.400	19.00	16.00	12.00	2.30
Итого:		1080	28.70	28.75	119.73	861.06	0.454	41.650	0.122	4.760	225.38	518.70	160.50	21.94
Норма по СанПин:		800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.400	24.000	0.300	3.800	420.00	580.00	105.00	6.30

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Салат витаминный	100	1.10	0.10	3.50	20.00	0.010	15.000	0.000	0.700	10.00	35.00	15.00	0.80
133	Рассольник	250	1.85	5.07	5.08	109.50	1.440	10.100	0.000	2.300	20.80	58.80	24.20	0.90
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.20	9.40	44.40	303.60	0.240	0.000	0.048	0.730	17.10	243.00	162.30	5.45
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18.12	18.60	16.38	305.68	0.090	0.470	0.049	0.560	40.35	189.62	28.00	2.91
512	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0.30	0.00	20.10	81.00	0.000	10.000	0.000	0.000	10.00	6.00	3.00	0.60
108	Хлеб пшеничный	70	5.36	0.56	34.30	163.00	0.060	0.000	0.000	0.550	13.90	44.70	9.80	0.70
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.35	9.96	52.10	0.042	0.000	0.030	0.045	10.50	47.30	14.00	1.16
Итого:		960	38.91	34.08	133.72	1034.88	1.882	35.570	0.127	4.885	122.65	624.42	256.30	12.52
Норма по СанПин:		800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.400	24.000	0.300	3.800	420.00	580.00	105.00	6.30

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	0.80	0.10	1.70	13.00	0.020	5.000	0.000	0.100	23.00	24.00	14.00	0.60
146	Суп гороховый	250	2.30	4.25	15.10	108.00	0.190	8.700	0.040	0.220	19.00	65.00	25.50	7.30
406	Плов из отварной курицы	250	19.00	18.90	45.00	427.30	0.035	1.470	0.011	6.420	39.30	157.00	36.80	1.50
508	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.010	0.500	0.000	0.000	28.00	19.00	7.00	1.30
589	Кондитерское изделие (печенье)	50	2.90	2.30	37.50	183.00	0.040	0.000	0.000	1.160	5.50	25.00	4.40	0.40
108	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.60	117.00	0.050	0.000	0.000	0.550	10.00	32.00	7.00	0.50
109	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.030	0.000	0.200	0.300	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:	920	30.67	26.19	157.58	993.10	0.375	15.670	0.251	8.750	131.80	353.60	104.10	12.38
	Норма по СанПин:	800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.400	24.000	0.300	3.800	420.00	580.00	105.00	6.30

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	1.60	6.30	7.40	90.80	3.300	17.000	4.400	17.000	17.00	6.30	5.20	0.10
128	Борщ (с мясом)	250	4.64	8.43	10.53	138.66	0.087	6.750	0.060	2.450	51.48	128.00	37.90	12.50
390	Тефтели из говядины	130	12.35	19.90	14.80	287.30	0.060	1.040	0.140	0.650	27.30	140.00	20.80	1.95
429	Картофельное пюре	200	4.20	8.80	21.80	184.00	0.160	6.700	0.000	0.200	52.20	113.00	38.00	1.30
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.010	3.300	0.000	0.100	11.00	7.00	5.00	1.20
108	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.60	117.00	0.060	0.000	0.000	0.550	13.90	44.70	9.80	0.70
109	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.030	0.000	0.200	0.300	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:	950	28.46	44.27	108.91	948.56	3.707	34.790	4.800	21.250	179.88	470.60	126.10	18.53
	Норма по СанПин:	800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.400	24.000	0.300	3.800	420.00	580.00	105.00	6.30
	Средняя за 10 дней:	9740	333.31	294.23	1375.82	9547.86	15.753	357.002	25.319	105.319	2363.06	5468.34	1414.71	119.94

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

**Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам
Для категории детей С 12 л**

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-ос **Обед**

№ рец.	Приём пищи, наименов	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А
	Итого:	992	28.08	22.61	155.47	901.2	0.73	38.85	0.01
	Итого:	1042	29.86	28.35	131.83	951.4	1.08	56.4	0.11
	Итого:	882	46.89	35.3	115.23	924	0.42	44.52	0.44
	Итого:	782	26.92	35.95	115.03	936	0.44	16.38	0.02
	Итого:	1062	44.69	41.38	164.03	1050	0.39	43.4	0.29
Норма по СанПин:		800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.40	24.00	0.30
		952.0	35.3	32.7	136.3	952.5	0.6	39.9	0.2
		119.0	112.0	101.6	101.7	100.1	153.0	166.3	58.0

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-ос **Обед**

№ рец.	Приём пищи, наименов	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А
	Итого:	942	33.72	29.95	139.83	947	0.73	47.012	1.3
	Итого:	962	30.02	40.3	110.81	821.5	0.42	30.96	0.24
	Итого:	1042	37.26	39.94	135.73	1049.9	0.6	45.77	0.23
	Итого:	842	30	29.65	161.13	1012.65	0.56	9.25	0.03
	Итого:	1072	29.03	28.04	132.63	988.5	0.88	55.5	0.14
Норма по СанПин:		800	31.50	32.20	134.00	952.00	0.40	24.00	0.30
		972.0	32.0	33.6	136.0	963.9	0.6	37.7	0.4
		121.5	101.6	104.3	101.5	101.3	159.5	157.1	129.3

СанПин 2.3/2.4.3590-20

лет и старше сезон: летне-осенний.

Минеральные вещества				
Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
9.1	145.3	413.7	127.3	7.34
2.79	424.7	501.4	131.5	10.17
2.52	263.4	399.4	108.6	6.1
7.02	115.4	428.4	117.7	6.7
6.752	513.7	588.4	152.3	8.66
3.80	420.00	580.00	105.00	6.30
5.6	292.5	466.3	127.5	7.8
148.3	69.6	80.4	121.4	123.7

Минеральные вещества				
Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
11.52	454.5	850.2	96.4	7.26
1.59	279	520.4	130.5	8.02
3.12	309.3	733.9	286.2	14.1
1.2	320.6	466.4	102.4	6.52
4.8	400.9	496.9	120.8	9.43
3.80	420.00	580.00	105.00	6.30
4.4	352.9	613.6	147.3	9.1
117.0	84.0	105.8	140.2	143.9