

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 18



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Коминат питания КК»  
Чепига В.И.



# МЕНЮ

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

**Примерное перспективное (10-дневное) меню обед**  
 Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20 Для категории детей 7-11 лет

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ 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)
<b>ОБЕД</b>														
б/н	Овощи свежие (помидор) нарезка**	<b>60</b>	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
147	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	<b>250</b>	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,000	1,37	15,20	63,50	24,00	0,92
406	Плов из отварной курицы	<b>200</b>	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20
508	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
590	Кондитерское изделие (пряники )	<b>50</b>	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,000	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>26,54</b>	<b>24,63</b>	<b>148,46</b>	<b>923,33</b>	<b>2,23</b>	<b>20,10</b>	<b>2,677</b>	<b>18,60</b>	<b>106,80</b>	<b>303,98</b>	<b>86,22</b>	<b>5,36</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

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

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ 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)
<b>ОБЕД</b>														
107	Овощи свежие(огурец) нарезка **	<b>60</b>	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
144	Суп гороховый	<b>250</b>	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30
381	Котлета из говядины (биточки)	<b>110</b>	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35
423	Капуста тушенная	<b>200</b>	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	2,00
507	Компот (из свежих фруктов)	<b>200</b>	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>32,29</b>	<b>27,81</b>	<b>101,84</b>	<b>790,78</b>	<b>0,46</b>	<b>49,47</b>	<b>0,176</b>	<b>3,54</b>	<b>315,85</b>	<b>459,70</b>	<b>140,10</b>	<b>15,63</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

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



Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ 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)
<b>ОБЕД</b>														
б/н	Салат из капусты с луком	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,040	0,25	49,70	120,00	33,50	1,45
340	Рыба запечённая с картофелем по-русски	220	14,60	8,16	20,80	215,42	0,15	8,06	0,040	0,91	40,30	344,60	45,80	1,46
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>27,18</b>	<b>17,74</b>	<b>118,61</b>	<b>746,90</b>	<b>2,38</b>	<b>44,46</b>	<b>2,767</b>	<b>12,86</b>	<b>171,70</b>	<b>609,08</b>	<b>128,62</b>	<b>8,89</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ 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)
<b>ОБЕД</b>														
107	Овощи свежие (помидор) нарезка**	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,15	0,58	0,000	2,45	41,50	138,00	38,00	1,80
407	Рагу из птицы	200	15,80	16,40	18,17	283,00	0,14	11,90	0,020	0,53	28,50	159,00	44,20	2,00
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
589	Кондитерское изделие (пряники)	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>30,50</b>	<b>24,41</b>	<b>126,3</b>	<b>849,4</b>	<b>0,436</b>	<b>18,78</b>	<b>0,067</b>	<b>5,14</b>	<b>125,6</b>	<b>444,1</b>	<b>128,44</b>	<b>8,02</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

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



Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ 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)
<b>ОБЕД</b>														
б/н	Овощи свежие(огурец) нарезка **	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,06	9,20	0,230	0,25	277,00	160,00	31,00	1,52
345	Котлета рыбная в томатном соусе	120	12,82	2,99	10,72	121,38	0,06	0,83	0,03	0,96	32,85	148,60	22,90	0,65
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,04	0,00	0,048	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>1010</b>	<b>27,95</b>	<b>19,94</b>	<b>138,28</b>	<b>848,16</b>	<b>2,27</b>	<b>33,03</b>	<b>2,992</b>	<b>12,94</b>	<b>383,65</b>	<b>534,08</b>	<b>129,62</b>	<b>7,89</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

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

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ 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)
<b>ОБЕД</b>														
107	Овощи свежие (помидор) нарезка**	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,70	0,000	2,35	155,00	163,00	26,20	0,92
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,04	145,00	0,06	0,01	0,000	0,80	5,70	357,00	8,10	0,08
398	Сердце под соусом	105	17,10	13,10	4,10	203,30	0,27	8,10	7,60	5,15	22,00	301,00	17,10	0,60
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>32,61</b>	<b>20,08</b>	<b>107,99</b>	<b>747,10</b>	<b>0,53</b>	<b>27,61</b>	<b>7,647</b>	<b>10,02</b>	<b>230,40</b>	<b>956,70</b>	<b>92,60</b>	<b>4,90</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

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



Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ 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)
<b>ОБЕД</b>														
107	Овощи свежие(огурец) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
128	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,060	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50
372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,000	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>24,95</b>	<b>25,91</b>	<b>99,57</b>	<b>737,56</b>	<b>0,40</b>	<b>31,55</b>	<b>0,127</b>	<b>4,39</b>	<b>184,78</b>	<b>465,10</b>	<b>136,70</b>	<b>19,18</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

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

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ 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)
<b>ОБЕД</b>														
б/н	Салат витаминный	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
133	Рассольник "Ленинградский"	200	1,48	4,05	4,06	87,60	1,15	8,08	0,000	1,84	16,64	47,04	19,36	0,72
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	7,80	37,00	253,00	0,20	0,00	0,040	0,60	14,25	202,00	135,30	4,54
512	Компот из плодов или ягод сушёных.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,000	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
589	Кондитерское изделие (пряники)	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>31,85</b>	<b>32,73</b>	<b>126,40</b>	<b>957,06</b>	<b>3,50</b>	<b>28,75</b>	<b>2,747</b>	<b>14,57</b>	<b>103,44</b>	<b>493,12</b>	<b>204,62</b>	<b>9,99</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

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



Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ 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)
<b>ОБЕД</b>														
107	Овощи свежие (помидор) нарезка**	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30
590	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,80	2,45	18,60	104,30	0,02	0,00	0,002	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
	<b>Итого:</b>	<b>815,00</b>	<b>26,06</b>	<b>22,62</b>	<b>132,34</b>	<b>841,70</b>	<b>0,35</b>	<b>13,40</b>	<b>0,079</b>	<b>7,28</b>	<b>120,00</b>	<b>326,20</b>	<b>96,40</b>	<b>12,32</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

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

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето - осень

№ 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)
<b>ОБЕД</b>														
б/н	Овощи свежие(огурец) нарезка **	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
128	Борщ (с мясом )	200	4,28	7,43	8,82	119,66	0,06	5,41	0,060	1,96	42,90	108,90	31,00	2,76
390	Тефтели из говядины	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,06	0,88	0,120	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,000	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
590	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,25	2,90	22,30	125,10	0,02	0,00	0,002	1,08	8,76	27,00	6,000	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>25,87</b>	<b>38,34</b>	<b>112,27</b>	<b>899,04</b>	<b>2,33</b>	<b>24,89</b>	<b>2,850</b>	<b>14,81</b>	<b>140,46</b>	<b>416,88</b>	<b>109,42</b>	<b>8,80</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>
	<b>Итого средняя за 10 дней</b>	<b>8730,0</b>	<b>285,80</b>	<b>254,21</b>	<b>1212,06</b>	<b>8341,03</b>	<b>14,88</b>	<b>292,04</b>	<b>22,129</b>	<b>104,15</b>	<b>1882,68</b>	<b>5008,94</b>	<b>1252,74</b>	<b>100,98</b>

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