

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Ирхидейская СОШ"
 _____ А.А. Сергеев
 "01" _____ Марта _____ 2024г.

Сезон: весна-лето

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023
 ВЕРСИЯ 1.2.8

1 НЕДЕЛЯ

День 1: Понедельник

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	p, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	7,2	1,7	73,9	5,46	0,02	0,03	0,01	0	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	2,09	0	0,01	
2008	108	СУП с клецками	250	4,1	5,4	23	156,6	4,6	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,3	0,01	0,02	0,02	
2012	282	КОТЛЕТА	90	14,2	15,3	12,1	243	0	0,13	0,09	0,06	0,19	11,91	140,62	23	2,14	267,7	5,33	0	0,04	
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	8,3	46,5	302	0	0,25	0	0,04	0	22,16	243,79	163,45	5,54	0	0	0	0	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	5,97	0	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1	0	0	0	0	
ИТОГО НА ОБЕД			930	35,3	39,9	134,4	1035,3	10,66	0,62	0,46	0,43	0,35	104,14	555	237,31	13,57	808,7	13,4	0,02	0,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			930	35,3	39,9	134,4	1035,3	10,66	0,62	0,46	0,43	0,35	104,14	555	237,31	13,57	808,7	13,4	0,02	0,07	

1 НЕДЕЛЯ

День 2 : ВТОРНИК

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	p, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2011	96	РАССОЛЬН ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	6,25	16,9	152,1	8	0,09	0,002	0,2	0	62,6	77,2	27,5	1,21	0	0,013	0	0,61	
2011	246	гуляш из отварной говядины в соусе	120	18,4	24,3	4,7	281,1	2,07	0,05	0,12	0,31	0,05	33,6	168,5	27,52	2,59	409,9	0,02	0	0,5	
2008	346	капуста тушеная	180	4,6	5,2	11,8	111,6	32,4	0,05	0	0,13	0	108	70,8	34,8	1,44	0	0	0	0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,8	9	0	0	
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	5,97	0	0	

		печенье Плюшкин	70	3,36	15,9	36,4	292,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО	НА	ОБЕД	900	38,16	55,35	128,1	1141,6	42,99	0,36	0,502	0,66	0,05	330,03	481,68	132,51	9,31	726,5	15	0	1,11
ИТОГО	ЗА	ДЕНЬ	900	38,16	55,35	128,1	1141,6	42,99	0,36	0,502	0,66	0,05	330,03	481,68	132,51	9,31	726,5	15	0	1,11

1 НЕДЕЛЯ

День 3 : СРЕДА

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Іmg	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2011	47	салат из кваш капусты	100	1,57	5,43	8,28	87,57	25,33	0,02	0,02	0	0	42,08	31,03	14,36	0,59	406	0	0	0,02	
2008	98	суп карт с крупой	250	2,8	3	20,2	119,3	6,6	0,11	0,06	0,21	0,05	24,16	72,75	29,3	1,13	485,6	0,02	0	0,03	
2008	133	картофель тушен с курицей	200	15,8	29,1	31,5	455,7	16,52	0,22	0,22	0,47	0	46,9	224,7	60,04	3,11	125	0	0,02	0,15	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	5,97	0	0	
ИТОГО	НА	ОБЕД	830	25,47	38,23	113,28	903,17	48,45	0,49	0,68	0,68	0,05	136	398,08	120,7	8,03	1131	5,99	0,02	0,2	
ИТОГО	ЗА	ДЕНЬ	830	25,47	38,23	113,28	903,17	48,45	0,49	0,68	0,68	0,05	136	398,08	120,7	8,03	1131	5,99	0,02	0,2	

1 НЕДЕЛЯ

День 4 : ЧЕТВЕРГ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Іmg	Se, мг	F, мг	
ЗАВТРАК																					
ОБЕД																					
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	250	9	3,4	16,5	133,3	7,32	0,08	0,09	0,35	0,06	35,32	58,82	26,79	0,98	464,4	4,61	0	0,03	
2008	323	ПШЕНКА РАССЫПЧАТАЯ	180	4,33	5,54	45,38	247,97	0	0,03	0	0,03	0	13,24	93,89	31,29	0,72	0	0	0	0	
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	18	0,08	0,03	0,12	0	58	216	34	2	0	0	0	0	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	0	0	0	0	
2008	431	чай с сах и лимоном	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,64	10,81	5,41	1,08	0	0	0	0	

2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	5,97	0	0
		печенье Забава	75	4,5	17,7	47,04	365,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			915	47,63	19,84	115,18	830,07	29,16	0,34	0,38	0,59	0,06	132	455,12	115,69	8,1	573,2	10,58	0	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			915	47,63	19,84	115,18	830,07	29,16	0,34	0,38	0,59	0,06	132	455,12	115,69	8,1	573,2	10,58	0	0,03

1 НЕДЕЛЯ

День 5 : ПЯТНИЦА

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	p, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Imг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	250	8,56	6,81	20,4	148,1	3,83	0,06	0,02	0,11	0,18	30,22	52,59	16,06	0,83	292,1	0,031	0	0
2008	311	плов из отв говядины	250	28,5	29,6	42,2	548,8	0,06	0,1	0,17	0,27	0	44,79	294,03	57,06	3,75	538,8	11,43	0,01	0,1
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	108,8	5,97	0	0
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2011	52	салат из отв свеклы	100	1	6,16	8,33	93,5	3,88	0,02	0,03	0	0	32,3	38	19,2	1,22	279,3	0	0	0,02
ИТОГО НА ОБЕД			880	43,63	43,4	119,9	1013,6	7,77	0,32	0,48	0,38	0,18	126,71	462,22	114,94	10	1219	17,43	0,01	0,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			880	43,63	43,4	119,9	1013,6	7,77	0,32	0,48	0,38	0,18	126,71	462,22	114,94	10	1219	17,43	0,01	0,12

2 НЕДЕЛЯ

День 6 : ПОНЕДЕЛЬ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	p, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Imг	Se, мг	F, мг
обед																				
2011	98	суп крестьянский с крупой	250	1,8	5	10	93,13	10,5	0,03	0,03	0,23	0	39,03	47,56	18,18	0,06	245,6	5,28	0	0,02
2008	285	тефтеля в соусе	120	9	8,3	4,2	124,8	1,2	0,02	0,09	0	0	6	86,4	12	1,28	0	0	0	0
2008	209	макар изд отварные	180	6,53	5,63	37,12	225,45	0	0,07	0	0	0	4,65	41,84	8,13	0,93	0	0	0	0
211	355	кисель	200	0	0	26,2	104,7	0	0	0	0	0	12,51	6,24	2,06	0	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	2,61	0	0	0
		печенье Лапуля	80	4,48	5,89	39,94	339	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			910	27,11	25,52	151,36	1050,28	11,7	0,26	0,38	0,23	0	76,59	251,64	55,57	5,47	248,2	5,28	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			910	27,11	25,52	151,36	1050,28	11,7	0,26	0,38	0,23	0	76,59	251,64	55,57	5,47	248,2	5,28	0	0,02

2 НЕДЕЛЯ

День 7 : ВТОРНИ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Іmg	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2008		помидор свежий	100	1,2	0,1	3,8	24,17	25,13	0,07	0,03	1,7	0	14,07	26,13	20,13	1	291,5	0	0	0	
2008	99	СУП картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	6	0,16	0	0,21	0	50	139	38	1,9	0	0	0	0	
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	8,3	46,5	302	0	0,25	0	0,04	0	22,16	243,79	163,45	5,54	0	0	0	0	
211	246	гуляш из отварной говядины в соусе	120	18,4	21,1	4,66	281,06	2,06	0,05	0,12	0,31	0,05	33,6	168,5	27,52	2,58	409,9	0,007	0	0,5	
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	2,61	0	0	0	
2011	389	соки	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6	0,02	0,02	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52	248	9	0	0	
ИТОГО	НА	ОБЕД	930	42,6	34,9	127,06	994,83	34,79	0,69	0,43	2,26	0,05	146,83	659,62	271,5	16,74	952	9,007	0	0,5	
ИТОГО	ЗА	ДЕНЬ	930	42,6	34,9	127,06	994,83	34,79	0,69	0,43	2,26	0,05	146,83	659,62	271,5	16,74	952	9,007	0	0,5	

2 НЕДЕЛЯ

День 8 : СРЕДА

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Іmg	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2008	82	СУП С МАК ИЗД	250	10,94	12,25	24,48	252,03	9,78	0,08	0	0,02	0	28,62	43,56	31,36	1,26	0	0	0	0	
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ	160	4,4	8,53	45,6	268,1	0	0,04	0,032	0,04	0,149	34,16	91,34	33,43	0,7	67,53	0,005	0,01	0,4	
2012	282	КОТЛЕТА	90	14,2	15,3	12,1	243	0	0,13	0,09	0,06	0,19	11,91	140,62	23	2,14	267,7	5,33	0	0,04	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	0	0	0	0	
2011	375	компот из замороженных ягод	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24	0,01	0,01	0,01	0	17,09	8,91	9,93	0,35	106,1	0,3	0	0	
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	2,61	0	0	0	
		кекс	80	6,4	8	56	321,6	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	
ИТОГО	НА	ОБЕД	890	42,04	47,78	195,78	1374,73	34,38	0,41	0,392	0,22	0,339	108,58	360,03	115,92	7,77	443,9	5,635	0,01	0,44	
ИТОГО	ЗА	ДЕНЬ	890	42,04	47,78	195,78	1374,73	34,38	0,41	0,392	0,22	0,339	108,58	360,03	115,92	7,77	443,9	5,635	0,01	0,44	

2 НЕДЕЛЯ

День 9 : ЧЕТВЕРГ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2011	24	салат огурцы и помидоры	100	1	6,17	3,67	75,33	16,7	0,05	0,03	0,1	0	18,33	47,6	16,18	0,87	209,5	2,98	0	0,016
2011	82	Борщ	250	2	5,8	12,6	113,5	8,54	0,04	0,05	0,22	0	52,2	51,88	25,74	1,26	368,4	0,013	0	0,03
2008	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,92	9,33	22,4	216,83	5,51	0,13	0,112	71,11	0,186	87,12	71,2	5,95	0,35	0	0,004	0	0,31
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	0	0	0	0
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,2	3,9	0,7	106,8	1,45	0,1	0,11	0,03	0,05	65,07	246,77	56,77	0,96	485,3	166,5	0,02	0,7
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	2,61	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			940	31,19	28,93	90,54	772,26	32,8	0,47	0,562	71,55	0,236	244,52	501,05	130,26	7,76	1066	169,5	0,02	1,056
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			940	31,19	28,93	90,54	772,26	32,8	0,47	0,562	71,55	0,236	244,52	501,05	130,26	7,76	1066	169,5	0,02	1,056

2 НЕДЕЛЯ

день 10 : ПЯТНИЦА

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2011	99	СУП из овощей	250	1,75	5,13	10,75	96,63	8,5	0,06	0,06	0,2	0	36,09	47,48	21,64	0,91	366,6	3,9	0	0,02
2008	309	рагу из мяса птицы	200	17,1	22	17,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,3	0	29,94	186,45	38,62	2,05	716,9	0	0,02	0,12
2008		хлеб пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	2,61	0	0	0
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
		круассан	100	40	15	49	350	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			830	64,15	42,83	130,35	1022,83	17,21	0,34	0,61	0,5	0	88,89	303,53	77,26	6,16	1091	3,9	0,02	0,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			830	64,15	42,83	130,35	1022,83	17,21	0,34	0,61	0,5	0	88,89	303,53	77,26	6,16	1091	3,9	0,02	0,14

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Іmg	Se, мг	F, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	8955	397,28	376,68	1306	10138,7	269,91	4,3	4,876	77,5	1,315	1494,29	4428	1371,7	92,91	8259	255,7	0,1	3,686
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	895,5	39,728	37,668	130,6	1013,87	26,991	0,43	0,488	7,75	0,1315	149,429	442,8	137,17	9,291	825,9	25,57	0,01	0,369

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
11 - 18 ЛЕТ	0	895,5

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.

2008* Сборник методических рекомендации по организации питания детей и подростков.

2011** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2012*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А.Тутельяна изд. 2012 г)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях. Под редакцией С.В.Маслова. 2015

2014 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2015 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания (СанПин 2,3/2,4, 3590-20)

Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СОФТ версии 1,2,5 на основе методических рекомендаций МР 2,4,0179-20