

«Утверждаю»

директор муниципального
общеобразовательного бюджетного
учреждения «Люльпанская средняя
общеобразовательная
школа»



Ю.В.Антонов

Перспективное меню
на 10 дней для детей от 11 до 18 лет
МОБУ «Люльпанская средняя
общеобразовательная школа»

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к/2020
	Бутерброд с повидлом	25/5/20	1,93	3,29	9,63	73,44	# 2/2004
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020
	Молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120	ТТК № 10035
Итого за завтрак		650	16,43	20,49	64,23	504,84	
Обед		<i>o</i>					
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая), на бульоне из кур с мясом птицы	225/25	11	9,3	12,23	177,4	54-10с-2020/ # 107-2004
	Котлета "Домашняя" мясная рубленая из п/ф промышленного производства	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ТТК № 07019
	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	54-3 соус/2020
	Пюре картофельное	180	3,72	7,32	23,7	174,9	54-11 г/2020
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	• 389/2011
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	ТН
	Хлеб ржаной 4й *	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		860	36,74	29,02	116,15	874,75	
Итого за день		1510	53,17	49,51	180,38	1379,59	

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к/2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,75	54-1з/2020
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
Итого за завтрак		555₀	17,40	20,03	98,80	578,75	
Обед							
	Рассольник с мясными консервами, со сметаной	240/10	8,15	17,4	19,3	266,7	54-3с/2020
	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	54-22W2020
	Икра свекольная	100	2,25	7,13	11,4	119	54-15з/2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн/2020
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед	% •	830	37,33	32,41	103,50	855,10	
Итого за день		1385	54,73	52,44	202,3	1433,85	

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	16	42,7	357,3	54-9к/2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн/2020
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о/2020
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
Итого за завтрак		555	24,63	26,3	96,44	721,8	
Обед							
	Борщ из свежей капусты с мясными консервами, со сметаной	250/10	7,55	18,30	11,90	242,40	54-4с/2020
	Гуляш из кур	100	17,1	15,66	7,13	252,7	** 487/2013
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,1	286,7	54-4г/2020
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн/2020
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед	<i>iL</i>	820	40,32	43,21	119,65	1045,70	
Итого за день		1375	64,95	69,51	216,09	1767,5	

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	150/30	27,7	17,6	41,56	436,3	54-1Г-2020/ТТК№ 09004
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3Гн/2020
	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6	0	18,9	78	* 338/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
Итого за завтрак		570	31,3	17,93	87,16	636	
Обед							
	Щи из св. капусты со сметаной, на бульоне из кур с мясом птицы	225/25	10,9	10,2	7,54	165,6	54-1с-2020/ # 107-2004
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,8	25,1	5,37	322,8	54-9р/2020
	Рис припущенный	180	4,1	6,5	41,88	242,5	54-7Г/2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,77	81	54-1хн/2020
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед	Я *	810	39,77	42,65	113,68	1000	
Итого за день		1380	71,07	60,58	200,84	1636	

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Л! рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	8,13	35,5	242,13	54-2W2020
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,8	18,5	164,8	# 3/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	40	4,52	5,36	26,8	140,8	ТН
Итого за завтрак		550	21,32	25,89	109,5	638,93	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	225/25	11,3	3,4	26,5	182,7	54-7С-2020/ # 107-2004
	Голубцы ленивые, со сметаной	200/10	16,8	17,9	(2,8	284,9	54-3М/2020
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з/2020
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	• 389/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН
Итого за обед		840	36,93	23,78	133,10	900,50	
Итого за день		1390	58,25	49,67	242,6	1539,43	
Итого за 1 неделю		7040	302,17	281,71	1042,21	7756,37	

23,49

33,11

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Макароны, запеченные с сыром	150	9,1	13	28,3	278,1	ТТК № 04007
	Бутерброды с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
	Молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120	ТТК№ 10035
Итого за завтрак		600	16,33	28	44,64	554	
Обед							
	Щи из св. капусты со сметаной, на бульоне из кур с мясом птицы	225/25	10,9	10,2	7,54	165,6	54-1с-2020/ # 107-2004
	Куры, тушенные с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м/2020
	Рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4	54-7г/2020
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн/2020
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		830	35,03	24,68	117,64	832,70	
Итого за день		1430	51,36	52,68	162,28	1386,7	

*&—2

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,4	29,7	230,5	54-20к/2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020
	Бутерброд с повидлом	25/5/20	1,93	3,29	9,63	73,44	# 2/2004
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	50	5,65	6,7	33,5	176	ТН
Итого за завтрак		550	16,68	18,39	79,53	507,84	
Обед		<i>0</i>					
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	225/25	11,3	3,4	26,5	182,7	54-7с-2020/ # 107-2004
	Пельмени мясные из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	200	16,3	20,8	25,5	437,3	ТТК№ 07022
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн/2020
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед	Й *	830	33,33	25,08	122,6	932,9	
Итого за день		1380	50,01	43,47	202,13	1440,74	

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Каша "Дружба"	250	6,3	8,6	29,8	222,5	54-16к/2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн/2020
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о/2020
	Кондитерское изделие в ассортименте(пряники)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
Итого за завтрак		565	20,5	18,93	88,9	608,2	
Обед							
	Суп картофельный с горохом, на бульоне из кур с мясом птицы	225/25	14,3	7,13	21,3	206,6	54-8с-2020/ # 107-2004
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,77	17,5	6,58	251	54-18м/2020
	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11 г/2020
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	• 389/2011
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		830	41,64	33,58	118,80	945,70	
Итого за день		1395	62,14	52,51	207,7	1553,9	

Возрастная категория: от 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к/2020
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020
	Бутерброды с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011
Итого за завтрак		550	12,13	23	80,24	555,8	
Обед							
	Борщ из свежей капусты с мясными консервами, со сметаной	250/10	7,55	18,30	11,90	242,40	54-4с/2020
	Жаркое по -домашнему	200	20,1	19,4	17,2	323	54-9м/2020
	Кукуруза сахарная	100	2	0,3	10,3	52,3	54-21з/2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,77	81	54-1хн/2020
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		840	35,62	38,85	98,29	886,80	
Итого за день		1390	47,75	61,85	178,53	1442,6	

Возрастная категория: от 11 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	16	42,7	357,3	54-9к/2020
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,45	9,64	20,1	178,6	# 3/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН
Итого за завтрак		550	21,45	27,24	95,6	690,8	
Обед							
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	225/25	10,8	5,4	17,4	161,3	54-5с/2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,43	6,28	147,2	54-11п/2020
	Макароны отварные	200	7,1	7,33	43,6	269,3	54-1т/2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,88	54-2хн/2020
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		830	37,53	21,04	122,58	829,78	
Итого за день		1380	58,98	48,28	218,18	1520,58	
Итого за 2 неделю		6975	270,24	258,79	968,82	7344,52	
Итого за 10 дней		14015	572,41	540,5	2011,03	15100,89	
Среднее значение за период		1401,5	57,241	54,05	201,103	1510,089	

И .

25,40

30,51

