Туманова Татьяна Михайловна
Подписано: Туманова Татьяна Михайловна
DN: cn=Туманова Татьяна Михайловна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ТУРШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", email=tursha@list.ru
Дата: 2023.03.06 12:01:27 +03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ «Туршинская основная общеобразовательная школа»

_____ Т.М.Туманова

«_____» _____ 2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей

МОБУ «Туршинская основная общеобразовательная школа»

в возрасте от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
завтрак	Каша манная жидкая, с маслом	250/10	7.5	12.4	73.2	249.6	311	
	Кофейный напиток	200	0.8	0	24.3	100.3	692	
	Бутерброд с маслом	40/10	3.1	8.5	20.2	169.5	1	
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63.2	337	
итого на завтрак		**550**	**16.5**	**25.5**	**118**	**582.6**		21.42
обед	Суп крестьянский с крупой, на бульоне из кур с мясом птицы	250/25	12.9	9.5	14.9	198.9	134/107	
	Рыба (филе) отварная, с соусом томатным	100	10.6	7.1	10.4	147.3	369/593	
	Рис отварной	180	4.4	5.4	46.5	252.8	511	
	Свекла тушеная	100	17.6	5.2	14	70.6	536	
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0.6	0.1	35.8	147.2	638	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	Ттн	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17	81.6	Ттн	
итого за обед		**925**	**51.23**	**28**	**153.24**	**971**		35.7
итого за день		**1475**	**67.73**	**53.5**	**271.24**	**1553.6**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 2								
завтрак	Каша пшенная вязкая	200	2.8	3.4	15.7	235.3	302	
	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	693	
	Бутерброд с сыром	40/10	5.4	3.2	20.1	131.1	3	
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	** 338	
итого на завтрак		**550**	**13.5**	**12**	**78.1**	**603.4**		22.18
обед	Суп картофельный, с рыбными консервами	250/25	9.5	4.3	28.2	188.4	98/133	
	Жаркое по- домашнему	250	22.3	12.3	27	312.5	436	
	Огурцы натуральные соленые	100	0.8	0.2	3.2	18	576/6 вар	
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14.5	57.1	684/685	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	21.3	102	Ттн	
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	35	2.1	1.6	26.3	128.1	Ттн	
итого за обед		**965**	**41.2**	**19.2**	**140.6**	**900.8**		33.12
итого за день		**1515**	**54.7**	**31.2**	**218.7**	**1504.2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 3								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.9	24.7	141	160	
	Бутерброд с маслом	40/10	3.1	8.5	20.2	169.5	1	
	Чай с молоком	150/50/15	1.4	1.6	17.7	91	* 378	
	Шоколад	40	2.8	13.6	21.2	220	Ттн	
итого на завтрак		**575**	**14.3**	**31.6**	**83.8**	**621.5**		22.85
обед	Рассольник на м/б с мясом говядины, со сметаной	250/25/10	9.8	4.5	29.2	267.3	130/106	
	Тефтели (2-й вариант)	80/30	1.4	7.9	8.8	111.4	462/587	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11.3	7.9	50.7	242.8	297	
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм и чернослив)	200	0.6	0.1	35.8	147.2	638	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	21.3	102	Ттн	
итого за обед		**865**	**29.6**	**21.2**	**165.9**	**965.4**		35.49
итого за день		**1440**	**43.9**	**52.8**	**249.7**	**1586.9**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 4								
завтрак	Каша рисовая вязкая, с маслом	200/10	2.3	4.9	34.17	205.7	302	
	Кофейный напиток	200	0.8	0	24.3	100.3	692	
	Бутерброд с сыром	40/10	5.4	3.2	20.1	131.1	3	
	Банан	100	1.5	0.1	21.8	89	** 338	
итого на завтрак		**560**	**10**	**8.2**	**100.37**	**526.1**		19.3
обед	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	12.90	12.2	14.4	218.8	110/107	
	Сарделька паровая	100	2.6	8.5	23.8	155.6	*284	
	Каша пшенная вязкая, с маслом	180	5.7	4.56	31.8	240	510	
	Помидоры свежие	100	0.8	0.2	2.6	17.3	576/6 вар	
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	200	0.22	0	15.3	118	631	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	21.3	102	Ттн	
итого за обед		**955**	**28.72**	**26.26**	**129.3**	**946.4**		34.8
итого за день		**1515**	**38.72**	**34.46**	**229.67**	**1472.5**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 5								
завтрак	Каша вязкая овсяная «Геркулес», с маслом	200/10	6.2	11.5	26.9	243.7	302	
	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	693	
	Бутерброд с маслом	40/10	3.1	8.5	20.2	169.5	1	
	Груши свежие	100	0.36	0.14	15.23	75.9	** 338	
итого на завтрак		**550**	**14.56**	**25.14**	**94.83**	**679.1**		24.97
обед	Суп картофельный с бобовыми, на м/б с мясом говядины	250/25	15.3	8.1	22.1	226.7	139/106	
	Голубцы ленивые	250	16.6	19.8	24.7	342.6	486	
	Огурцы свежие	100	0.65	0.1	3.66	15	576/6 вар	
	Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0	20.7	81.9	684/686	
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	** 338	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	21.3	102	Ттн	
итого за обед		**1037**	**39.75**	**29.2**	**122.36**	**862.9**		31.72
итого за день		**1587**	**54.31**	**54.34**	**217.19**	**1542**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
завтрак	Каша манная жидкая, с маслом	250/10	7.5	12.4	73.2	249.6	311	
	Чай с молоком	150/50/15	1.4	1.6	17.7	91	* 378	
	Бутерброд с сыром	40/10	5.4	3.2	20.1	131.1	3	
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63.2	337	
итого на завтрак		**565**	**19.4**	**21.8**	**111.3**	**534.9**		19.67
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	11.7	8.9	9.4	167.2	140/107	
	Плов из птицы	200	11.5	11.59	56	330	492	
	Капуста тушеная	100	2.5	4.2	9.6	88	534	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0	0	20	79.8	638	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	21.3	102	Ттн	
итого за обед		**875**	**32.2**	**25.49**	**156.4**	**941.5**		34.61
итого за день		**1440**	**51.6**	**47.29**	**267.7**	**1476.4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 7								
завтрак	Каша пшенная вязкая	200	2.8	3.4	15.8	235.3	302	
	Кофейный напиток	200	0.8	0	24.3	100.3	692	
	Бутерброд с маслом	40/10	3.1	8.5	20.2	169.5	1	
	Банан	100	1.5	0.1	21.8	89	** 338	
итого на завтрак		**550**	**8.2**	**12**	**82.1**	**594.1**		21.84
	Суп картофельный, с рыбными консервами	250/25	9.5	4.3	28.2	188.4	98/133	
	Котлета рубленая	100	2.7	16.3	15.4	219.4	451	
	Макаронные изделия отварные	180	6.4	6.6	39.2	242.4	516	
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	200	0.22	0	15.3	118	631	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	21.3	102	Ттн	
итого за обед		**845**	**25.32**	**28**	**139.5**	**964.9**		35.47
итого за день		**1395**	**33.52**	**40**	**221.6**	**1559**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 8								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	270	7.5	8.5	26.6	152.3	160	
	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	693	
	Бутерброд с сыром	40/10	5.4	3.2	20.1	131.1	3	
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	35	2.1	1.6	26.3	128.1	Ттн	
итого на завтрак		**555**	**19.9**	**18.3**	**105.5**	**601.5**		22.11
	Рассольник на м/б с мясом говядины, со сметаной	220/20/10	8.6	3.9	25.6	234.4	130/106	
	Котлеты или биточки рыбные	100	10	8.3	4.3	232	388	
	Пюре картофельное	180	3.7	7.3	23.7	174.9	520	
	Икра морковная	100	1.5	8.3	8	114.3	78	
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14.5	57.1	684/685	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	Ттн	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17	81.6	Ттн	
итого за обед		**915**	**28.93**	**28.5**	**107.74**	**966.9**		35.55
итого за день		**1470**	**48.83**	**46.8**	**213.24**	**1568.4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 9								
завтрак	Каша "Дружба"	250	6	9.7	26.1	283.5	302	
	Чай с молоком	150/50/15	1.4	1.6	17.7	91	* 378	
	Бутерброд с маслом	40/10	3.1	8.5	20.2	169.5	1	
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63.2	337	
итого на завтрак		**555**	**15.6**	**24.4**	**64.3**	**607.2**		22.324
обед	Щи на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	220/20/10	10.9	10,2	7.5	165.6	123/107	
	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	11.5	12.6	1	163.5	493/600	
	Каша пшеничная вязкая, с маслом	180	5.7	4.56	32	240	510	
	Огурцы свежие	100	0.65	0.1	3.66	15	576/6 вар	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23.2	92.9	639	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	Ттн	
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17	81.6	Ттн	
итого за обед		**900**	**42.62**	**17.96**	**105.03**	**963.68**		35.429
итого за день		**1455**	**58.22**	**42.36**	**169.33**	**1570.88**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 10								
завтрак	Каша вязкая ячневая, с маслом	250/10	7.2	5.9	39.4	297.2	302	
	Бутерброд с сыром	40/10	5.4	3.2	20.1	131.1	3	
	Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0	20.7	81.9	684/686	
	Шоколад	20	1.4	6.8	10.6	110	Ттн	
итого на завтрак		**552**	**14.3**	**15.9**	**90.8**	**620.2**		22.801
	Суп картофельный с бобовыми, на м/б с мясом говядины	250/25	15.3	8.1	22.1	226.7	139/106	
	Гуляш из говядины	100	13.9	6.5	4	132	462/587	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11.3	7.9	50.7	242.8	297	
	Помидоры свежие	100	0.8	0.2	2.6	17.3	576/6 вар	
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0.6	0.1	35.8	147.2	638	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	Ттн	
	Хлеб ржаной	50	3.4	0.5	21.3	102	Ттн	
итого за обед		**945**	**48.4**	**23.6**	**156.6**	**962.7**		35.393
итого за день		**1497**	**62.7**	**39.5**	**247.4**	**1582.9**		
итого за 1 неделю			**259.36**	**226.30**	**1186.50**	**7659.20**		
итого за 2 неделю			**254.87**	**215.95**	**1119.27**	**7757.58**		
итого за период			**514.23**	**442.25**	**2305.77**	**15416.78**		
Среднее значение за период:			**51.42**	**44.23**	**230.58**	**1541.68**		

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общ. ред. В.Т. Лапшиной

* Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под общ. ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2015 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельна, Москва, ДеЛи принт, 2005 год