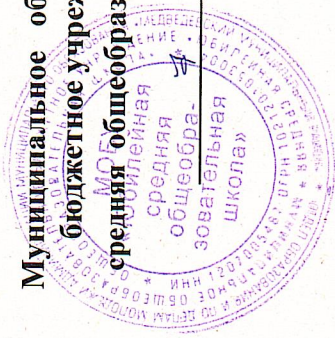


УТВЕРЖДАЮ
Директор

**Муниципальное общеобразовательное
бюджетное учреждение «Юбилейная
средняя общеобразовательная школа»**

В.А. Курбатов



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

«Возрастная группа с 7 до 11 лет»

МОБУ «Юбилейная средняя общеобразовательная школа»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша рисовая вязкая, с маслом	200/10	2,3	4,9	34,17	205,7	302
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	№ 54-21гн2020
	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			15,1	22,4	67,17	545,6	23,22
обед	Суп картофельный с бобовыми, с говядиной тушеной	200	7,9	6,9	15,1	124,4	139
	Печень, тушенная в	100	0,8	4,9	4,4	68,3	439/600
	Макаронные изделия отварные	150	8,3	5,3	50,7	283,8	516
	Огурцы свежие	60	0,39	0,06	2,2	9	576
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,5	58,1	684/685
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	Ттн
итого за обед	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	Ттн
		805	23,19	17,86	124	719,9	
итого за день			38,29	40,26	191,17	1265,5	30,63

ср.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	150/20	25,5	22,6	23,3	406,3	366/2004
	Кофейный напиток	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	** 338
итого на завтрак		500	29,13	23,3	72,04	626,2	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	5,94	5,78	11,88	162,8	112/137
	Биточки рубленые	100	2,44	14,4	13,6	195	451
	Рис отварной	150	3,7	4,5	38,8	210,7	511
	Свекла тушеная	60	1,1	3,1	8,4	42,4	536
	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	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	ТН
итого за обед		810	18,98	28,48	129,78	867	
итого за день		1310	48,11	51,78	201,82	1493,2	

26,65

36,89

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша овсяная вязкая	200	8	7,6	12,8	159	302
	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	97
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,5	58,1	684/685
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	Ттн
	Печенье весовое	40	1,8	2,45	18,6	104,3	Ттн
Итого на завтрак		535	20,5	17,95	75,7	536,1	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с говяжьей тушеной, со сметаной	200	2,2	23,3	6,1	64	124
	Плов из птицы	180	24	27,5	48,1	515,2	492
	Помидоры свежие	60	0,5	0,1	1,6	10,4	576
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	35,8	147,2	705
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	Ттн
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	Ттн
Итого за обед		720	33,1	51,7	128,7	913,1	
Итого за день		1255	53,6	69,65	204,4	1449,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	2,8	3,4	15,8	235,3	302
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	у 54-21гн2020
	Бутерброд с повидлом	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	** 338
итого на завтрак			10,8	8,4	70,4	532,9	22,677
обед	Суп из овощей, на бульоне из кур с мясом птицы <i>добавил</i>	200	6,1	7,6	18,7	98,7	107/135
	Рыба «Аппетитная»	100	7,5	2,5	2,7	63,4	385
	Пюре картофельное	150	4,6	5	37,2	213	520
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	20,7	81,9	684/686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
итого за обед			26,44	20,56	124	716,5	30,489
итого за день			37,24	28,96	194,4	1249,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	160/2004
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	у 54-4гн-2020
	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
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	50	1,5	1,75	38,8	177	ТН
Итого на завтрак			18,3	23,85	92,7	601,6	
	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая), на бульоне из кур с мясом птицы	185/15	8,96	7,9	10,55	149	у 54-10с-2020/107-2004
	Тефтели (2-й вариант)	80/30	1,4	7,9	8,8	111,4	462/587
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,4	6,6	42,3	202,4	508
	Икра морковная	60	1,5	4,9	3,6	61	78
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,2	92,9	639
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
Итого за обед			27,76	28,20	125,35	797,00	
Итого за день			46,06	52,05	218,05	1398,6	

25,6

33,91

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша манная жидкая, с маслом	200/10	6,1	10	59,1	201,6	311
	Кофейный напиток	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	Бутерброд с повидлом	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	** 338
итого на завтрак		570	10,3	10,6	125,5	492,3	20,95
обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушеной, со сметаной	200	2,2	23,3	6,1	64	124
	Плов из птицы	180	24	27,5	48,1	515,2	492
	Огурцы свежие	60	0,39	0,06	2,2	9	576
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,5	57,1	684/685
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6	ТН
итого за обед		735	32,39	51,56	108	821,6	34,96
итого за день		1305	42,69	62,16	233,5	1313,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша рисовая вязкая, с маслом	200/10	2,3	4,9	34,17	205,7	302
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	у 54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	Ттн
	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	97
	Печенье весовое	40	1,8	2,45	18,6	104,3	Ттн
итого на завтрак		520	16,4	16,35	91,27	575,6	
обед	Суп картофельный с бобовыми, с говядиной тушеной	200	7,9	6,9	15,1	124,4	139
	Сарделька паровая	80	2,1	6,8	19,1	124,5	*284
	Пюре картофельное	150	4,6	5	37,2	213	520
	Соус томатный	50	0,9	2	5,1	42,5	587
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	*389/2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	Ттн
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	Тн
итого за обед		770	23,00	21,60	138,80	790,30	
итого за день		1290	39,4	37,95	230,07	1365,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша пшенная вязкая	200/10	2,8	3,4	15,8	235,3	302
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	1
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	20,7	81,9	684/686
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН
итого на завтрак		517	8,3	13,5	83	614,8	26,16
обед	Борщ с капустой и картофелем, с говяжьей тушеной, со сметаной	200	2,3	3,3	9,4	76	110
	Гуляш из кур	90	15,4	14,1	6,42	227,5	« 487/2013
	Рис отварной	150	3,7	4,5	38,8	210,7	511
	Помидоры свежие	60	0,5	0,1	1,6	10,4	576
	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	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
итого за обед		790	28,4	22,9	113,12	784,7	33,39
итого за день		1307	36,7	36,4	196,12	1399,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша "Дружба"	200	4,8	7,8	20,9	226,8	302
	Кофейный напиток	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	Бутерброд с повидлом	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,2	337
итого на завтрак			13,7	12,6	77,8	533,7	22,71
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы	200/15	7,97	4,27	6,27	96,3	143/107
	Котлеты, биточки, шницели	60	9,54	8,64	9,6	156,6	451
	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	601
	Пюре картофельное	150	4,6	5	37,2	213	520
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	35,8	147,2	705
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
итого за обед			30,05	21,97	127,63	832,4	35,42
итого за день			43,75	34,57	205,43	1366,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Запеканка из творога, со ступенным молоком	150/20	25,5	22,6	23,3	406,3	366/2004
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	у 54-21гн2020
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	** 338
Итого на завтрак			32,93	27,7	60,24	633,1	
	Рассольник ленинградский, с говяжьей тушеной, со сметаной	200/15/5	7,1	9,6	15,7	179,8	132
	Тефтели (2-й вариант)	80/30	1,4	7,9	8,8	111,4	462/587
	Макаронные изделия отварные	150	8,3	5,3	50,7	283,8	516
	Свекла тушеная	60	1,1	3,1	8,4	42,4	536
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	*389/2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
Итого за обед			25,40	26,80	145,90	903,30	
Итого за день			58,33	54,5	206,14	1536,4	
Итого за 1 неделю			223,3	242,7	1009,84	6855,9	
Итого за 2 недели			220,87	225,58	1071,26	6981,8	

26,94

38,44

итого за период		444,17	468,28	2081,1	13837,7	
Среднее значение за период:		44,417	46,828	208,11	1383,77	

Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общ. ред. В.Т. Лапшиной

у Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020 год

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 год

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

« Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий — Пермь, 2013 год