

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОБУ "Медведевская средняя
общеобразовательная школа № 3 им. 50-летия
Медведевского района"

Л.Ф. Чугунова

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОБУ "МЕДВЕДЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
им. 50-ЛЕТИЯ МЕДВЕДЕВСКОГО РАЙОНА"

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
15,66	Каша вязкая молочная пшеничная	150	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к/2020
21,51	Хлебобулочное изделие	50	2,06	17,2	0,88	258,2	ТН
1,83	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
28,00р.	Молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120	ТТК № 10035
Итого за завтрак		550	16,46	34,4	55,28	688,5	
Обед							
17,30р.	Суп картофельный с горохом, с мясными консервами	195/5	11,78	5,96	18,23	173,4	54-8с-2020/ # 107-2004
31,50р.	Котлета "Домашняя" мясная рубленая из п/ф промышленного производства	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ТТК № 07019
5,00р.	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г/2020
1,83р.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
2,35	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
1,94	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		720	37,49	23,76	107,37	794,85	
Итого за день		1270	53,95	58,16	162,65	1483,35	

29,30

33,82

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
16,05	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к/2020
9,7	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,75	54-1з/2020
1,68	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020
40,22	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,5	1,75	38,8	177	ТН
2,35	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
Итого за завтрак		505	18,50	21,78	125,00	703,75	
Обед							
14,32	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	185/15	9,04	2,73	21,25	146,2	54-7с-2020/ 107-2004 #
24,7	Гуляш из кур	90	15,4	14,1	6,42	227,5	** 487/2013
7,15	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г/2020
18	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	*389/2011
2,35	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
1,94	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		710	38,30	24,48	123,21	882,10	
Итого за день		1215	56,8	46,26	248,21	1585,85	

29,95

37,54

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	200/10	8,6	12,8	34,2	285,8	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
38,12	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011
Итого за завтрак		550	18,4	21,2	59,6	501,6	
Обед							
	Рассольник со сметаной, на м/к бульоне	195/5	6,52	13,9	15,45	213,4	54-3с/2020
	Голубцы ленивые, со сметаной	180/10	14,3	11,8	17,88	359,3	54-3м/2020
	Кофейный напиток	200	1,2	1,8	9,3	31,2	54-23гн/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		670	26,95	28,28	82,23	789,00	
Итого за день		1220	45,35	49,48	141,83	1290,6	

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4								
Завтрак								
17,1	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	* 181/2011	
3,4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020	
47,15	Хлебобулочное изделие	50	2,06	17,2	0,88	258,2	ТН	
2,35	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН	
Итого за завтрак		500	11,17	28,25	59,96	630,9		26,85
Обед								
17,38	Щи из св. капусты со сметаной, на бульоне из кур с мясом птицы	185/15	8,74	8,12	6,03	132,48	54-1с-2020/ 107-2004	#
32,73	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,2	11,3	6,28	191,8	54-10р/2020	
5,06		150	2,64	4,73	19,89	127,721	109/2020	
5,5	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	15,7	66,9	54-1хн/2020	
2,35	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
1,94	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		720	33,24	25	82,14	682,801		29,06
Итого за день		1220	44,41	53,25	142,1	1313,701		

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
20,1	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к/2020
8,6	Бутерброд с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004
13,68	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020
27,62	Хлебобулочное изделие	50	2,06	17,2	0,88	258,2	ТН
Итого за завтрак		500	10,79	35,9	58,42	672,2	
Обед							
26-84	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне, со сметаной	200/5	5,95	14,40	9,42	191,10	54-4с/2020
36,82	Вареники с маслом	200	12,23	15,6	19,1	328	7023
1,83	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
2,35	Хлеб пшеничный	55	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
1,94	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		700	23,04	30,75	69,26	709,80	
Итого за день		1200	33,83	47,10	129,10	1228,50	
Итого за 1 недею		6125	234,34	78,60	239,10	2129,00	

28,60

30,20

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
17,35	Каша вязкая молочная овсяная	150	10,1	13,5	30,6	228	54-9к/2020
8,6	Бутерброды с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004
1,83	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
28	Молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120	ТТК № 10035
Итого за завтрак		600	17,33	28,5	46,94	503,9	
Обед							
17,5	Щи из св. капусты со сметаной, с мясными консервами	185/15	8,74	8,12	6,03	132,48	54-1с-2020/ # 107-2004
34,03	Тефтели мясные рубленые из п/ф промышленного производства	100	23	23,2	57,8	265,8	ТТК № 07019
5	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г/2020
1,83	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
2,35	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
1,94	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		720	41,90	37,57	137,27	790,98	
Итого за день		1320	59,23	66,07	184,21	1294,88	

21,44

33,66

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Манник с повидлом	210	6,11	10,72	32,38	251	*45/2022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020
	Бутерброды с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004
	Плоды свежие в ассортименте	95	0,4	0	12,6	52	* 338/2011
Итого за завтрак		555	6,81	10,72	51,68	330,9	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	235/15	9,04	2,73	21,25	172,2	54-7с-2020/ # 107-2004
	Плов с мясн.фаршем.	250	14,8	11,7	26,57	320,34	266
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	15,7	66,9	54-1хн/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		780	29,77	15,31	103,12	744,54	
Итого за день		1335	36,58	26,03	154,8	1075,44	

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
22,54	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	54-16к/2020
7,41	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн/2020
7	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о/2020
30,7	Хлебобулочное изделие	50	2,06	17,2	0,88	258,2	ТН
2,35	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
Итого за завтрак		530	19,16	32,83	57,58	693,8	
Обед							
19,03	Супи картофельный рыбный с крупой.	200	6,05	3,55	12,19	119	84
28,68	Жаркое с мясом	200	19,51	19,873	20,814	340,585	ТТК № 259
18	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	*389/2011
2,35	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
1,94	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		670	31,22	24,17	92,64	729,09	
Итого за день		1200	50,38	57,003	150,224	1422,885	

29,52

31,02

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
16,05	Каша вязкая молочная пшенная	150/5	6,7	8,3	30,1	201	54-6к/2020
13,68	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020
8,6	Бутерброды с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004
31,67	Хлебобулочное изделие	100	4,12	34,4	1,76	16,4	ТН
Итого за завтрак		505	14,35	54,9	61	437,7	
Обед							
26,75	Суп картофельный с горохом, на м/к бульоне	195/5	11,78	5,96	18,23	173,4	54-8с-2020/ # 107-2004
31,5	Котлета "Домашняя" мясная рубленая из п/ф промышленного производства	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ТТК № 07019
7,15	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г/2020
1,68	Кофейный напиток	180	2,1	3,1	23,4	46,8	54-23гн/2020
2,35	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
1,94	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		710	42,56	28,29	132,83	872,95	
Итого за день		1215	56,91	83,19	193,83	1310,65	

18,63

37,15

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Завтрак							
15,66	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к/2020
18,47	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,45	9,64	20,1	178,6	# 3/2004
3,4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020
32,47	Кондитерское изделие в ассортименте	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН
Итого за завтрак		500	19,05	22,04	91,6	618,1	
Обед							
26,84	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне, со сметаной	200/5	5,95	14,40	9,42	191,10	54-4с/2020
32	Пельмени мясные из п/ф промышленного производства с маслом	150	12,23	15,6	19,1	328	ТТК № 07022
5,5	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	15,7	66,9	54-1хн/2020
2,35	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
1,94	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
Итого за обед		625	23,84	30,85	78,46	749,90	
Итого за день		1125	42,89	52,89	170,06	1368	
Итого за 2 неделю		6195	245,99	285,183	853,124	6471,855	
Итого за 10 дней		12320	480,33	363,783	1092,22	8600,855	
Среднее значение за период		1232	48,033	36,3783	109,222	860,0855	

26,30

31,91