



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

Д.Ф. Чугунова

" 1 " *сентября* 2023 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							
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к/2020
	Хлебобулочное изделие	50	2,06	17,2	0,88	258,2	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
	Молоко ультрапастеризованное 3,2% т/л	200	6	6,4	9,4	120	ТТК № 10035
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,46</b>	<b>34,4</b>	<b>55,28</b>	<b>688,5</b>	
Обед							
	Суп каргофельный с горохом, с мясными консервами	195/5	11,78	5,96	18,23	173,4	54-8с-2020/ # 107-2004
	Котлета "Домашняя" мясная рубленая из п/ф промышленного производства	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ТТК № 07019
	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г/2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>37,49</b>	<b>23,76</b>	<b>107,37</b>	<b>794,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>53,95</b>	<b>58,16</b>	<b>162,65</b>	<b>1483,35</b>	

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							
	Каша вязкая молочная пшеничная	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,5	1,75	38,8	177	ТН
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>18,50</b>	<b>21,78</b>	<b>125,00</b>	<b>703,75</b>	
Обед							
	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
	Гуляш из кур	90	15,4	14,1	6,42	227,5	** 487/2013
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г/2020
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	*389/2011
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>38,30</b>	<b>24,48</b>	<b>123,21</b>	<b>882,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>56,8</b>	<b>46,26</b>	<b>248,21</b>	<b>1585,85</b>	

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
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>21,2</b>	<b>59,6</b>	<b>501,6</b>	
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	150/10	12,8	13,7	9,78	217,1	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
	Конфеты шоколадные	30	1,5	8,1	8,1	142,2	* 338/2011
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>26,95</b>	<b>38,28</b>	<b>82,23</b>	<b>789,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>45,35</b>	<b>59,48</b>	<b>141,83</b>	<b>1290,6</b>	

21,34

33,57

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							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	* 181/2011
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020
	Хлебобулочное изделие	50	2,06	17,2	0,88	258,2	ТН
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11,17</b>	<b>28,25</b>	<b>59,96</b>	<b>630,9</b>	
Обед							
	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 #
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,2	11,3	6,28	191,8	54-10р/2020
	Картофельное пюре	150	2,64	4,73	19,89	127,721	109/2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	15,7	66,9	54-1хн/2020
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>33,24</b>	<b>25</b>	<b>82,14</b>	<b>682,801</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>44,41</b>	<b>53,25</b>	<b>142,1</b>	<b>1313,701</b>	

26,85

29,06

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

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

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							
	Каша вязкая молочная овсяная	150	10,1	13,5	30,6	228	54-9к/2020
	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/л	200	6	6,4	9,4	120	ТТК № 10035
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>17,33</b>	<b>28,5</b>	<b>46,94</b>	<b>503,9</b>	
Обед							
	Щи из св. капусты со сметаной, с мясными консервами	185/15	8,74	8,12	6,03	132,48	54-1с-2020/ 107-2004
	Тефтели мясные рубленые из п/ф промышленного производства	100	23	23,2	57,8	265,8	ТТК № 07019
	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г/2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>41,90</b>	<b>37,57</b>	<b>137,27</b>	<b>790,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>59,23</b>	<b>66,07</b>	<b>184,21</b>	<b>1294,88</b>	

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	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020
	Бутерброд с повидлом	25/20	1,93	3,29	9,63	73,44	# 2/2004
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>8,74</b>	<b>14,01</b>	<b>61,31</b>	<b>404,34</b>	
Обед							
	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
	Плов	200	14,4	11,7	13,97	294,34	266
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	15,7	66,9	54-1хн/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
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>29,77</b>	<b>15,31</b>	<b>103,12</b>	<b>744,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>38,51</b>	<b>29,32</b>	<b>164,43</b>	<b>1148,88</b>	

17,21

31,68



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							
	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	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
	Хлебобулочное изделие	50	2,06	17,2	0,88	258,2	ТН
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,16</b>	<b>32,83</b>	<b>57,58</b>	<b>693,8</b>	
Обед							
	Рассольник с курицей, со сметаной	195/5	6,52	13,9	15,45	213,4	54-3с/2020
	Жаркое с мясом	200	19,51	19,873	20,814	340,585	ТТК № 259
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	*389/2011
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>31,69</b>	<b>34,52</b>	<b>95,90</b>	<b>823,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>50,85</b>	<b>67,353</b>	<b>153,484</b>	<b>1517,285</b>	

29,52

35,04

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							
	Каша вязкая молочная пшенная	150/5	6,7	8,3	30,1	201	54-6к/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
	Хлебобулочное изделие	100	4,12	34,4	1,76	16,4	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>14,35</b>	<b>54,9</b>	<b>61</b>	<b>437,7</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом, на м/к бульоне	195/5	11,78	5,96	18,23	173,4	54-8с-2020/ # 107-2004
	Котлета "Домашняя" мясная рубленая из п/ф промышленного производства	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ГПК № 07019
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г/2020
	Кофейный напиток	180	2,1	3,1	23,4	46,8	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
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>42,56</b>	<b>28,29</b>	<b>132,83</b>	<b>872,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>56,91</b>	<b>83,19</b>	<b>193,83</b>	<b>1310,65</b>	

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							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к/2020
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,45	9,64	20,1	178,6	# 3/2004
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020
	Кондитерское изделие в ассортименте	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,05</b>	<b>22,04</b>	<b>91,6</b>	<b>618,1</b>	
Обед							
	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне, со сметаной	200/5	5,95	14,40	9,42	191,10	54-4с/2020
	Пельмени мясные из п/ф промышленного производства с маслом	150	12,23	15,6	19,1	328	ТТК № 07022
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	15,7	66,9	54-1хн/2020
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>23,84</b>	<b>30,85</b>	<b>78,46</b>	<b>749,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1125</b>	<b>42,89</b>	<b>52,89</b>	<b>170,06</b>	<b>1368</b>	
<b>Итого за 2 недели</b>		<b>6195</b>	<b>248,39</b>	<b>298,823</b>	<b>866,014</b>	<b>6639,695</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>12320</b>	<b>481,93</b>	<b>377,423</b>	<b>1105,11</b>	<b>8768,695</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1232</b>	<b>48,193</b>	<b>37,7423</b>	<b>110,511</b>	<b>876,8695</b>	

26,30

31,91



Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020 год
2. # Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапиной, Москва, часть 1- 1996 г., 2004 год.
3. \* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 год
4. \*\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий — Пермь, 2013 год