



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ «Ежовская
основная общеобразовательная школа»

М.А. Болонина М.А. Болонина

« 26 » 08 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОБУ «ЕЖОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

для учащихся с 7 до 12 лет на

осенне-зимний и весенне-летний периоды года

с 1.09.12

Возрастная категория: от 7 до 12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	200/10	3,15	8,4	33,2	228,9	302/2004
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004
Итого за завтрак		522	12,6	13,14	73,24	471,9	
Обед							
	Щи из св. капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/10	9,64	8,93	8,38	154,8	124,107/2004
	Куры тушеные в сметанном соусе	60/30	11,47	20,2	1,26	232,5	*290/2007 М
	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	150/5	4,77	5,22	35,45	207,8	508/2004
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	180	0,18	0	32,22	127,8	631/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		720	33,69	35,85	107,95	895,5	
Итого за день		1242	46,29	48,99	181,19	1367,4	

20,08

38,11

2

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Каша вязкая (пшеничная) на молоке, с маслом	250/10	7,16	11,4	39,1	297,2	302/2004
	Бутерброд с маслом	30/10	1,76	14,4	10,88	184	1/2004
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004
Итого за завтрак		500	11,42	29,4	78,68	633,2	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми, на бульоне из кур с мясом птицы	200/15	11,58	7,11	18,03	164,5	139,107/2004
	Котлеты, бигочки, шницели	60	9,53	8,64	9,6	156,6	451/2004
	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	601/2004
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,27	9,45	35,34	252,6	516/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		745	35,05	29,76	110,47	843,3	
Итого за день		1245	46,47	59,16	189,15	1476,5	

26,94

35,89

3

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I День 3							
Завтрак							
	Капша жидкая (манная) молочная, с маслом	200/10	3,1	8,4	20,5	176,2	311/2004
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123	3/2004
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2005
Итого за завтрак		545	13,1	21,3	72,9	541,2	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/10	10,46	9,46	12,02	176,6	134,107/2004
	Тефтели (2 вариант)	60/30	9,06	11,28	10,38	180,6	462,587/2004
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511/2004
	Компот из апельсинов или мандаринов, с черносливом	200	0,6	0,06	34,35	136,5	636/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		735	31,5	28,45	125,94	894,3	
Итого за день		1280	44,6	49,75	198,84	1435,5	

23,03

38,06

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

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	150/20	25,5	22,6	23,3	406,3	366/2004
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004
	Печенье	20	0,6	0,8	5,93	33,3	ТН
Итого за завтрак		502	35,55	28,14	69,27	682,6	
Обед							
	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	200/25	7,04	3,83	14,6	124,7	98,138/2004
	Рыба отварная	60	9,1	5,19	6,24	107,04	369/2004
	Соус томатный с овощами	30	0,78	2,88	2,82	42	594/2004
	Пюре картофельное, с маслом	150/5	3,25	8,52	22,5	195,3	520/2004
	Компот из плодов и ягод сушеных (из кураги)	180	1,08	0	28,44	113,4	638/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		720	28,88	21,92	105,24	755,04	
Итого за день		1222	64,43	50,06	174,51	1437,64	

29,05

32,13

5

Возрастная категория от 7 до 12 лет

Цели питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I День 5							
Завтрак							
	Каша вязкая (овсяная «Геркулес»), с маслом	200/10	5,88	10,92	27,72	241,5	302/2004
	Бутерброд с маслом	30/10	1,76	14,4	10,88	184	1/2004
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2005
Итого за завтрак		550	10,54	28,92	79,9	629,5	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/10	9,98	9,38	11,06	168,6	110,107/2004
	Гуляш (из говядины)	50/50	13,9	6,5	4	132	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	150/5	4,77	5,22	35,45	207,8	508/2004
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	638/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		750	36,68	22,6	108,55	787	
Итого за день		1300	47,22	51,52	188,45	1416,5	
Итого за I неделю		6289	249,01	259,48	932,14	7133,54	



26,79

33,49

6/11

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123	3/2004
	Каша вязкая "Дружба" молочная, с маслом	250/10	7,86	10,9	41,09	294,2	302/2004
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004
Итого за завтрак		517	12,86	18,8	63,59	477,2	
Обед							
	Рассольник ленинградский, на м/б с мясом говядины, со сметаной	200/15/10	8,53	6,86	16,4	164,5	132,106/2004
	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	492/2004
	Икра свекольная	60	1,32	4,56	6,84	76,8	78/2004
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0	21,2	88	707/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		755	33,68	25,92	111,28	831,9	
Итого за день		1272	46,54	44,72	174,87	1309,1	

20,31

35,40

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	200/10	3,15	8,4	33,2	228,9	302/2004
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
Итого за завтрак		500	14,8	16,74	86,74	563,9	
Обед							
	Щи из св. капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/10	9,64	8,93	8,38	154,8	124,107/2004
	Котлета мясо-картофельные по-хлыновски	60	26,1	18,2	73,7	232	454/2004
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	587/2004
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,27	9,45	35,34	252,6	516/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	ТН
Итого за обед		745	48,32	39,22	161,58	871,4	
Итого за день		1245	63,12	55,96	248,32	1435,3	

24,00

37,08

8(7)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	150/20	25,5	22,6	23,3	406,3	366/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2005
Итого за завтрак		522	28,63	22,9	65,74	590,9	
Обед							
	Рассольник ленинградский, на м/б с мясом говядины, со сметаной	200/15/10	8,53	6,86	16,4	164,5	132,106/2004
	Печень по-строгановски	60/30	8,88	11,22	3,84	153,6	431/600/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	150/5	4,77	5,22	35,45	207,8	508/2004
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	180	0,18	0	32,22	127,8	631/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		720	29,99	24,8	118,55	826,3	
Итого за день		1242	58,62	47,7	184,29	1417,2	

25,14

35,16

9/41

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
	Каша вязкая (пшённая) на молоке. с маслом	250/10	7,16	11,4	39,1	297,2	302/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004
	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123	3/2004
Итого за завтрак		510	12,06	19,3	61,4	478,2	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/15	4	4,16	11,74	100,6	142,179/2004
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511/2004
	Котлеты или биточки рыбные	60	8,88	1,8	6	75,6	388/2004
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	593/2004
	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,8	78/2004
	Компот из плодов и ягод сушеных (из кураги)	180	1,08	0	28,44	113,4	638/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		765	27,44	19,61	124,73	793,4	
Итого за день		1275	39,5	38,91	186,13	1271,6	

20,35

33,76

П/21
10(5)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30/10	1,76	14,4	10,88	184	1/2004
	Каша вязкая (гречневая) на молоке, с маслом	200/10	6,3	9,87	32,55	252	302/2004
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2005
Итого за завтрак		550	10,96	27,87	84,73	640	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми, на бульоне из кур с мясом птицы	200/15	11,58	7,11	18,03	164,5	139,107/2004
	Жаркое по- домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	436/2004
	Икра свекольная	60	1,32	4,56	6,84	76,8	78/2004
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0	21,2	88	707/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		795	43,78	25,42	103,71	814,4	
Итого за день		1345	54,74	53,29	188,44	1454,4	
Итого за 2 неделю		6379	262,52	240,58	982,05	6887,6	
Итого за 10 дней		12668	511,53	500,06	1914,19	14021,14	
Среднее значение за период		1266,8	51,153	50,006	191,419	1402,114	

27,23

34,66

Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1. * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельна, Москва, Дели принт, 2005 год и 2007 год;
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лавшиной, Москва, 2004 год.