



МОБУ «Краснооктябрьская
средняя общеобразовательная школа»

Директор
Фавстова С.В.
«25» апреля 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МОБУ «КРАСНООКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Возрастная категория:
7-11 лет

Сезон: осенне-зимний
Сезон: весенне-летний

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 сгущенным	200	1.83	0.28	10.56	49.43	694
	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		500	12.33	18.28	65.23	487.83	
обед	Суп картофельный с бобовыми на мяс. бульоне	200	7.9	6.9	15.1	124.4	106/139
	Печень, тушеная в соусе	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
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17	81.6	Ттн
итого за обед		805	23.19	17.86	124	719.9	
итого за день		1305	35.52	36.14	189.23	1207.73	

20.76

30.63

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
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
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	Ттн
	Йогурт фруктовый	95	2.6	1.2	15.5	85	Ттн
итого на завтрак		545	12.6	11.5	119	481.6	
обед	Суп крестьянский с крупой на мяс. Бульоне	200	9.8	8.7	18.9	193.1	106/134
	Биточки рубленые (из птицы)	90	2.2	13	12.3	175.5	451
	Пюре картофельное	150	2.6	2.7	13	84	520
	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	Ттн
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17	81.6	Ттн
итого за обед		780	21.5	28.2	109.7	751.1	
итого за день		1325	34.1	39.7	228.7	1232.7	

20.49

31.96

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
	Котлета рубленая (из птицы)	90	2.2	13	12.3	175.5	451
	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 на завтрак		545	13.3	20.9	59.7	487.3	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мяс. бульоне со сметаной	200	2.2	23.3	6.1	64	106/124
	Тефтели (2-й вариант) (из птицы)	90/30	1.4	7.9	8.8	111.4	462/587
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.4	6.6	42.3	202.4	508
	Капуста тушеная	60	1.5	2.5	5.8	52.8	534
	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	40	2.7	0.4	17	81.6	Ттн
итого за обед		810	20.9	41.1	135.9	754.1	
итого за день		1355	34.2	62	195.6	1241.4	

20.74

32.09

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша пшенная вязкая	200	2.8	3.4	15.8	235.3	302
	Какао с молоком сгущенным	200	1.83	0.28	10.56	49.43	694
	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		560	8.03	4.28	68.46	475.13	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс. бульоне	200	3.1	2.2	16	96.8	106/140
	Биточки рыбные	90	7.5	2.5	2.7	63.4	388
	Рис отварной	150	3.7	4.5	38.8	210.7	511
	Винегрет овощной	60	0.5	6.1	3.4	69.4	71
	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	40	2.7	0.4	17	81.6	ТН
итого за обед		780	20.6	16	121.2	709.5	
итого за день		1340	28.63	20.28	189.66	1184.63	

20.218

30.191

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150/20	8.35	5.66	21.28	143.18	315
	Кофейный напиток	200	0.8	0	23.5	97.3	692
	Бутерброд с сыром	40/10	5.4	3.2	20.1	131.1	3
	Печенье весовое	80	3.75	4.9	37.2	208.5	Ттн
итого на завтрак		500	18.3	13.76	102.08	580.08	
обед	Борщ с капустой и картофелем на мяс. бульоне со сметаной	200	2.3	3.3	9.4	76	106/110
	Котлета рубленая (из птицы)	90	2.2	13	12.3	175.5	451
	Макаронные изделия отварные	150	8.3	5.3	50.7	243.8	516
	Соус томатный	50	0.9	2	5.1	42.5	587
	Свекла тушеная	60	1.1	3.1	8.4	42.4	536
	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	40	2.7	0.4	17	81.6	Ттн
итого за обед		845	20.6	27.4	137.5	813.6	
итого за день		1345	38.9	41.16	239.58	1393.68	

24.68

34.62

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
	Какао с молоком сгущенным	200	1.83	0.28	10.56	49.43	694
	Бутерброд с маслом	40/10	3.1	8.5	20.2	169.5	1
	Йогурт фруктовый	95	2.6	1.2	15.5	85	Ттн
итого на завтрак		555	13.63	19.98	105.36	505.53	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мяс. бульоне со сметаной	200	2.2	23.3	6.1	64	106/124
	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	Ттн
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.4	17	81.6	Ттн
итого за обед		735	32.39	51.56	108	821.6	
итого за день		1290	46.02	71.54	213.36	1327.13	

21.51

34.96

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
	Кофейный напиток	200	0.8	0	24.3	100.3	692
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ТТН
	Груши свежие	100	0.36	0.14	15.23	75.9	** 338
итого на завтрак		550	6.56	5.34	93.8	476.6	
обед	Суп из овощей, на бульоне из кур с мясом птицы	200	6.1	7.6	18.7	98.7	107/135
	Сарделька паровая (из птицы)	90	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
	Салат "Школьные годы"	60	1.5	4.9	3.6	76	29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23.2	92.9	639
	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		830	21	27	144	823.9	
итого за день		1380	27.56	32.34	237.8	1300.5	

20.28

35.06

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша пшенная вязкая	200	2.8	3.4	15.8	235.3	302
	Биточки рубленые (из птицы)	90	2.2	13	12.3	175.5	451
	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
итого на завтрак		552	8.4	16.7	68.9	587.4	
обед	Борщ с капустой и картофелем на мяс. бульоне со сметаной	200	2.3	3.3	9.4	76	106/110
	Котлета рубленая (из птицы)	90	2.2	13	12.3	175.5	451
	Рис отварной	150	3.7	4.5	38.8	210.7	511
	Соус томатный	50	0.9	2	5.1	42.5	587
	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	40	2.7	0.4	17	81.6	ТН
итого за обед		830	15.4	23.6	124.3	771.2	
итого за день		1382	23.8	40.3	193.2	1358.6	

25

32.82

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
	Какао с молоком сгущенным	200	1.83	0.28	10.56	49.43	694
	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		500	14.73	12.88	64.06	482.83	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс. бульоне	200	3.1	2.2	16	96.8	106/140
	Птица, тушеные в сметанном соусе	100	11.5	12.6	1	163.5	493/600
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.4	6.6	42.3	202.4	508
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.7	4.1	5.6	34.8	*12
	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	40	2.7	0.4	17	81.6	ТТН
итого за обед		790	32.1	26.3	137.8	821	
итого за день		1290	46.83	39.18	201.86	1303.83	

20.546

34.936

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша манная жидкая, с маслом	200/10	6.1	10	59.1	201.6	311
	Котлета руоленая (из птицы)	90	2.1	6.8	19.1	146	451
	Кофейный напиток	200	3.6	3.2	25.4	145.1	692
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	20.1	94.7	Ттн
итого на завтрак		540	14.9	20.3	123.7	587.4	
обед	Суп картофельный с бобовыми на мяс. бульоне	200	7.9	6.9	15.1	124.4	106/139
	Тефтели (2-й вариант) (из птицы)	90/30	1.4	7.9	8.8	111.4	462/587
	Макаронные изделия отварные	150	8.3	5.3	50.7	283.8	516
	Винегрет овощной	60	0.5	6.1	3.4	69.4	71
	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	40	2.7	0.4	17	81.6	Ттн
итого за обед		825	23.9	26.9	129.6	822.4	
итого за день		1365	38.8	47.2	253.3	1409.8	
итого за 1 неделю			171.35	199.28	1042.77	6260.14	
итого за 2 неделю			183.01	230.56	1099.52	6699.86	
итого за период			354.36	429.84	2142.29	12960	
Среднее значение за период:			35.436	42.884	214.149	1293.37	

24.996

34.996

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

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

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