

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МОУ "Большеоршинская основная  
общеобразовательная школа"

\_\_\_\_\_ Кузьминых Л.Н.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о/2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,6	46,8	360	54-6к/2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020
	Конфеты шоколадные	30	1,50	8,10	8,10	142,20	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,43</b>	<b>27,00</b>	<b>76,54</b>	<b>659,30</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из св. капусты со сметаной, на бульоне из кур с мясом птицы	250/25	11,9	11,2	8,29	182,2	54-1с-2020/ 107-2004
	Гуляш (из говядины)	50/50	13,9	6,5	4	132	591/2
	Макароны отварные	200	7,1	7,33	43,6	269,3	54-1г/2020
	Горошек зеленый консервированный	100	5	0,2	8,2	55	515/3
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн/2020
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>47,5</b>	<b>27,16</b>	<b>122,49</b>	<b>933,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>66,93</b>	<b>54,16</b>	<b>199,03</b>	<b>1592,40</b>	

24,24

34,31

58,54

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброды с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	1/2004
	Каша вязкая молочная овсяная, с маслом	250/10	11,1	16,5	44,4	372	54-9к/2020
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	338/2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>15,03</b>	<b>28,7</b>	<b>86,14</b>	<b>644,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8	54-15з/2020
	Суп картофельный с горохом, на бульоне из кур с мясом птицы	250/25	16,2	8,2	24,9	238,7	54-8с-2020/ 107-2004
	Плов (из говядины)	200	15,3	15,44	38,56	354,4	54-11м/2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,8	72,9	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
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>39,18</b>	<b>31,52</b>	<b>132,26</b>	<b>969,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>54,21</b>	<b>60,22</b>	<b>218,4</b>	<b>1614,2</b>	

23,69

35,7

7,10

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,8	18,5	164,8	3/2004
	Каша "Дружба"	250	6,3	8,6	29,8	222,5	54-16к/2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн/2020
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	40	4,52	5,36	26,8	140,8	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,22</b>	<b>27,16</b>	<b>87,6</b>	<b>635,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	250/25	12,4	3,75	29,2	200,9	54-7с-2020/ 107-2004
	Гуляш из кур	100	17,11	15,66	7,13	152,7	487/2013
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г/2020
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	180	0,90	0,00	22,80	95,00	389/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>43,71</b>	<b>29,34</b>	<b>125,53</b>	<b>861,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>66,93</b>	<b>56,5</b>	<b>213,13</b>	<b>1497,1</b>	

23,36

31,68

55,04

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о/2020
	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,76	38,5	298,8	181/2011
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн/2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з/2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	131	тн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>24,47</b>	<b>28,46</b>	<b>72,4</b>	<b>647,4</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом говядины	250/25	12,6	6,9	12,6	165,3	106,187/2005
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,2	11,3	6,28	191,8	54-10р/2020
	Рис припущенный	200	4,53	7,2	46,5	269,5	54-3с/2020
	Горошек зеленый консервированный	100	5	0,2	8,2	55	515/2004
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн/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>945</b>	<b>43,99</b>	<b>26,45</b>	<b>123,52</b>	<b>912,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>68,46</b>	<b>54,91</b>	<b>195,92</b>	<b>1559,8</b>	

23,80

33,5

57,35

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	27,5	9,65	42,3	373,2	469/2011
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	338/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>33,1</b>	<b>13,58</b>	<b>103,6</b>	<b>610,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з/2020
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с мясом говядины	250/25	16,7	7,3	21,4	223,9	106,206/2
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м/2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,7	81	54-1хн/2020
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>47,8</b>	<b>32,93</b>	<b>105,8</b>	<b>922,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>80,9</b>	<b>46,51</b>	<b>209,4</b>	<b>1533</b>	

22,43

34

56,36

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,45	9,64	20,1	178,6	3/2004
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,3	13,5	48,1	354,4	54-13к/2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020
	Сок	200	0,9	0	22,8	95	
	Кондитерское изделие в ассортименте конфеты)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,15</b>	<b>24,74</b>	<b>101,2</b>	<b>689</b>	
<b>Обед</b>							
<b>Итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>21,15</b>	<b>24,74</b>	<b>101,2</b>	<b>689</b>	

25,33

0,00

25,33

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о/2020
	Каша вязкая молочная овсяная, с маслом	250/10	11,1	16,5	44,4	372	54-9к/2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн/2020
	Бутерброды с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	1/2004
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,53</b>	<b>30,5</b>	<b>53,74</b>	<b>611,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский, со сметаной	250/25	3,8	9,9	20,6	191,4	132/2004
	Плов (из мяса птицы)	200	5,4	7,13	17,03	335,63	443
	Горошек зеленый консервированный	100	5	0,2	8,2	55	515/3
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн/2020
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>24,4</b>	<b>19,16</b>	<b>101,53</b>	<b>867,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>42,93</b>	<b>49,66</b>	<b>155,27</b>	<b>1478,93</b>	

22,47

31,90

54,37



Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	27,5	9,65	42,3	373,2	469/2011
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн/2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	338/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>35,2</b>	<b>14,38</b>	<b>87,4</b>	<b>626,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,1	54-12з/2020
	Щи из св. капусты со сметаной, на бульоне из кур с мясом птицы	250/25	11,9	11,2	8,29	182,2	54-1с-2020/ 107-2004
	Гуляш (из говядины)	50/50	13,9	6,5	4	132	591/2004
	Макароны отварные	200	7,1	7,33	43,6	269,3	54-1г/2020
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	684/685
	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>925</b>	<b>39,86</b>	<b>32,88</b>	<b>115,23</b>	<b>918,50</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>75,06</b>	<b>47,26</b>	<b>202,63</b>	<b>1544,7</b>	

23,02

34

56,79

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	60	8	13,5	12,5	210,8	3/2004
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,6	46,8	360	54-6к/2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	40	4,52	5,36	26,8	140,8	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,12</b>	<b>33,46</b>	<b>92,6</b>	<b>738,4</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з/2020
	Суп картофельный с горохом, на бульоне с мясом говядины	185/15	12,14	5,32	15,61	162,9	106,206/2
	Птица отварная	100	13,9	7,9	0,35	128	637/2005
	Рис припущенный	200	4,53	7,2	46,5	269,5	54-3с/2020
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн/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>945</b>	<b>36,93</b>	<b>25,77</b>	<b>122,7</b>	<b>876,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>60,05</b>	<b>59,23</b>	<b>215,3</b>	<b>1614,6</b>	

27,15

32,21

59,36

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-1о/2020
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	338/2011
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	131	тн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>925</b>	<b>23,6</b>	<b>31</b>	<b>70,5</b>	<b>590,5</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая), на бульоне из кур с мясом птицы	250/25	12,3	10,8	14,5	204,8	54-10с-2020/107-2004
	Рыба (филе) запеченная	100	19,53	4,78	4,19	137,42	372/2004; ТТК
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г/2020
	Икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8	54-15з/2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,8	72,9	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>925</b>	<b>43,34</b>	<b>31,53</b>	<b>108,53</b>	<b>892,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>66,94</b>	<b>62,53</b>	<b>179,03</b>	<b>1482,72</b>	

21,71

32,80

58,84

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброды с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	1/2004
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	8,13	35,5	242,13	54-21к/2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн/2020
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	50	1,5	1,75	38,8	177	ТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,63</b>	<b>22,88</b>	<b>87,24</b>	<b>655,43</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из св. капусты со сметаной, на бульоне из кБорщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом говядиныур с мясом птицы	175/25	9,2	5,04	9,17	120,2	106,187/2005
	Котлета	100	5,4	7,13	17,03	335,63	443
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,1	286,7	54-4г/2020
	Компот из св. плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	859/2005
	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>825</b>	<b>29,26</b>	<b>21,22</b>	<b>139,34</b>	<b>1048,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>42,89</b>	<b>44,1</b>	<b>226,58</b>	<b>1703,86</b>	

24,10

39

62,64

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макароны, запеченные с сыром	200	12,13	17,3	37,7	370,8	ТТК № 04007
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	338/2011
	Чай с лимоном и сахаром	201500	0,3	0	6,7	27,9	54-3ГН/2020
	Йогурт фруктовый	25,3	7,33	3	12,29	106	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	131	тн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,63</b>	<b>18,8</b>	<b>82</b>	<b>581,7</b>	
<b>Обед</b>							
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>16,63</b>	<b>18,8</b>	<b>82</b>	<b>581,7</b>	

21,39

0,0

21,39

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

- 1) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста "НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020 год
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ А.М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 год
- 3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания пр сост.:В.Т.Лапшина, 2004 год.
- 4) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 год
- 5) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий — Пермь, 2011.

га, под редакцией ФБУН "Новосибирский

вт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко,

и общеобразовательных школах/ Авт.-

/ Под ред. М.П.Могильного, и

3 год