

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ "Большеоршинская основная
общеобразовательная школа"
_____ Кузьминых Л.Н.
" __ " _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о/2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288	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
Итого за завтрак		500	17.33	24.1	67.24	587.3	
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
	Гуляш (из говядины)	50/50	13.9	6.5	4	132	591/2
	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	54-1г/2020
	Горошек зеленый консервированный	60	3	0.12	4.9	33	515/3
	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
Итого за обед		780	36	12.97	100.27	739.18	
Итого за день		1280	53.33	37.07	167.51	1326.48	

24.99

31.45

56.45

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Бутерброды с маслом	40/10	1.03	8.6	0.44	129.1	1/2004
	Каша вязкая молочная овсяная	200/10	8.6	12.8	34.2	285.8	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
Итого за завтрак		560	12.53	19.42	75.94	558.1	
Обед							
	Икра свекольная	80	1.8	5.7	9.1	95.2	54-15з/2020
	Суп картофельный с горохом, на бульоне из кур с мясом птицы	185/15	11.78	5.96	18.23	173.4	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	30	2.43	0.3	14.64	72.6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2.23	0.45	19.6	91.3	ТН
Итого за обед		730	33.99	27.85	117.93	859.8	
Итого за день		1290	46.52	47.27	193.87	1417.9	

23.75

36.6

60.34

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7.8	8.8	18.5	164.8	3/2004
	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
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	40	4.52	5.36	26.8	140.8	ТН
Итого за завтрак		500	21.92	25.46	81.7	590.8	
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
	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	30	2.43	0.3	14.64	72.6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2.23	0.45	19.6	91.3	ТН
Итого за обед		740	34.10	25.68	111.11	827.00	
Итого за день		1240	56.02	51.14	192.81	1417.8	

25.14

35.19

60.33

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о/2020
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6.11	10.72	32.38	251	181/2011
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4гн/2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.75	54-1з/2020
	Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25	131	тн
Итого за завтрак		515	19.81	22.02	66.28	545.85	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом говядины	175/25	9.2	5.04	9.17	120.2	106,187/2005
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.2	11,3	6.28	191.8	54-10р/2020
	Рис припущенный	150	3.4	5.4	34.9	202.1	54-3с/2020
	Горошек зеленый консервированный	60	3	0.12	4.9	33	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
Итого за обед		780	37.46	22.71	105.19	777.9	
Итого за день		1295	57.27	44.73	171.47	1323.75	

23.23

33.1

56.33

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	23.6	8.27	36.3	319.9	469/2011
	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
	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.6	10	52.4	ТН
Итого за завтрак		500	28.03	12.47	87.6	515.5	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.8	54-13з/2020
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с мясом говядины	175/25	12.14	5.32	15.61	162.9	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	30	2.43	0.3	14.64	72.6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2.23	0.45	19.6	91.3	ТН
Итого за обед		750	38.5	28.97	92.75	791.6	
Итого за день		1250	66.53	41.44	180.35	1307.1	

21.94

34

55.62

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о/2020
	Каша вязкая молочная овсяная	200/10	8.6	12.8	34.2	285.8	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
Итого за завтрак		500	16.03	26.8	43.54	525	
Обед							
	Рассольник ленинградский, со сметаной	180/20	2.76	7.24	15	139.2	132/2004
	Плов (из мяса птицы)	200	5.40	7.13	17.03	335.63	443
	Горошек зеленый консервированный	60	3	0.12	4.9	33	515/2004
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн/2020
	Фрукты свежие	100	0	0	13	52	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2.23	0.45	19.6	91.3	ТН
Итого за обед		730	16.82	15.34	99.87	790.63	
Итого за день		1230	32.85	42.14	143.41	1315.63	

22.34

33.64

55.98

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	23.6	8.27	36.3	319.9	469/2011
	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	54-21гн/2020
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.4	0	12.6	52	338/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.6	10	52.4	ТН
Итого за завтрак		500	30.13	13.27	71.4	531.5	
Обед							
	Икра морковная	80	1.7	5.7	8.1	90.6	54-12з/2020
	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
	Гуляш (из говядины)	50/50	13.9	6.5	4	132	591/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	54-1г/2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	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
Итого за обед		780	34.5	18.45	100.07	778.98	
Итого за день		1280	64.63	31.72	171.47	1310.48	

22.62

33

55.77

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	60	8	13.5	12.5	210.8	3/2004
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288	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
Итого за завтрак		500	16.5	25.2	56.5	525.6	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.8	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	90	12.56	7.12	0.32	115.2	637/2005
	Рис припущенный	150	3.4	5.4	34.9	202.1	54-3с/2020
	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8	54-4хн/2020
	Кондитерские изделия	20	1.3	6	13	92	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2.23	0.45	19.6	91.3	ТН
Итого за обед		790	34.26	22.29	109.57	780.7	
Итого за день		1290	50.76	47.49	166.07	1306.3	

22.37

33.22

55.59

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	12.7	19.2	3.2	237	54-1о/2020
	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	91.2	54-23гн/2020
	Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25	131	тн
Итого за завтрак		400	19	24.3	56.9	459.2	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая), на бульоне из кур с мясом птицы	185/15	8.96	7.9	10.55	149	54-10с-2020/107-2004
	Рыба (филе) запеченная	100	19.53	4.78	4.19	137.42	372/2004; ТТК
	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.8	54-11г/2020
	Икра свекольная	80	1.8	5.7	9.1	95.2	54-15з/2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	17.8	72.9	54-1хн/2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0.4	0	12.6	52	338/2011
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	тн
	Хлеб ржаной	40	2.23	0.45	19.6	91.3	тн
Итого за обед		780	38.5	25.13	95.58	764.22	
Итого за день		1280	57.5	49.43	152.48	1223.42	

19.54

32.73

52.39

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак							
	Бутерброды с маслом	40/10	1.03	8.6	0.44	129.1	1/2004
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.2	6.5	28.4	193.7	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
Итого за завтрак		500	12.33	21.25	80.14	607	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом говядины	175/25	9.2	5.04	9.17	120.2	106,187/2005
	Котлета	100	5.40	7.13	17.03	335.63	443
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9	54-4г/2020
	Компот из кураги	200	0.2	0	35.8	66.9	54-2хн/2020
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	50	1.5	1.75	38.8	177	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	ТН
	Хлеб ржаной	40	2.23	0.45	19.6	91.3	ТН
Итого за обед		700	29.16	21.57	170.94	1102.53	
Итого за день		1200	41.49	42.82	251.08	1709.53	

25.83

47

72.75

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/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 год
- 3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Авт.-сост.:В.Т.Лапшина, 2004 год.
- 4) Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 год
- 5) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий — Пермь, 2013 год