

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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	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
Итого за завтрак		550	19.43	27.00	76.54	659.30	
Обед							
	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
Итого за обед		965	47.5	#VALUE!	122.49	933.1	
Итого за день		1515	66.93	#VALUE!	199.03	1592.40	

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		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	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
	Плоды свежие в ассортименте	100	0.4	0	12.6	52	338/2011
Итого за завтрак		610	15.03	28.7	86.14	644.3	
Обед							
	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
Итого за обед		835	39.18	31.52	132.26	969.9	
Итого за день		1445	54.21	60.22	218.4	1614.2	

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		
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"	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
Итого за завтрак		550	23.22	27.16	87.6	635.3	
Обед							
	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
Итого за обед		845	43.71	29.34	125.53	861.80	
Итого за день		1395	66.93	56.5	213.13	1497.1	

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		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	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
Итого за завтрак		570	24.47	28.46	72.4	647.4	
Обед							
	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
Итого за обед		945	43.99	#VALUE!	123.52	912.4	
Итого за день		1515	68.46	#VALUE!	195.92	1559.8	

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		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	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	ГН
Итого за завтрак		550	33.1	13.58	103.6	610.2	
Обед							
	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	ГН
	Хлеб ржаной	50	6.5	1.5	20	125	ГН
Итого за обед		865	47.8	32.93	105.8	922.8	
Итого за день		1415	80.9	46.51	209.4	1533	

22.43

34

56.36

Возрастная категория: от 12 лет и старше

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, 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
Итого за завтрак		550	18.53	30.5	53.74	611.2	
Обед							
	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
Итого за обед		865	24.4	19.16	101.53	867.73	
Итого за день		1415	42.93	49.66	155.27	1478.93	

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		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак							
	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
Итого за завтрак		550	35.2	14.38	87.4	626.2	
Обед							
	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
	Макаронны 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
Итого за обед		925	39.86	#VALUE!	115.23	918.50	
Итого за день		1475	75.06	#VALUE!	202.63	1544.7	

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		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак							
	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
Итого за завтрак		550	23.12	33.46	92.6	738.4	
Обед							
	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
Итого за обед		945	36.93	25.77	122.7	876.2	
Итого за день		1495	60.05	59.23	215.3	1614.6	

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		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак							
	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
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.4	0	12.6	52	338/2011
	Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25	131	тн
Итого за завтрак		925	23.6	31	70.5	590.5	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (крупка 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
Итого за обед		925	43.34	31.53	108.53	892.22	
Итого за день		1280	66.94	62.53	179.03	1482.72	

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		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак							
	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
Итого за завтрак		550	13.63	22.88	87.24	655.43	
Обед							
	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
Итого за обед		825	29.26	#VALUE!	139.34	1048.43	
Итого за день		1375	42.89	#VALUE!	226.58	1703.86	

24.10

39

62.64

Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

- 1) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020 год
- 2) Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Авт.-сост.:В.Т.Лапшина, 2004 год.
- 4) Сборник рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий — Пермь, 2013 год