УТВЕРЖДАЮ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Юшкозерская средняя общеобразовательная школа д.Юшкозеро, ул.Советская, д.12 директор У.Н. Степанова

«27» августа 2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБОУ ЮШКОЗЕРСКОЙ СОШ

Для разработки меню использовался:

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ

для организации питания детей школьного возраста, подготовлен:

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»,

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств»;

при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет», ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского»,

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России,

Управления Роспотребнадзора по Омской области,

Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области.

Москва 2021г

И Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и

детских оздоровительных учреждений часть 1 и часть 2.

Пермь 2008

ГОУВПО Пермская государственная медицинская академия имени академика Вагнера.

Приём пищи, наименование блюд	Масса порции		Пи	щевые веществ	а (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин(В1	в мг, А в мкг ре	ет.экв.)		Минералы	инеральные вещества, мг			
	6-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
						1 день									
Завтрак						- 7									
Голубцы ленивые №54-3м-2020	150	200	12,6/16,8	11,85/15,8	9,6/12,8	196,05/261,14	0,045/0,06	16,5/22	19,2/25,6		48/54	138/184	28,5/38	2,1/2,8	
Чай с сахаром №54-2гн-2020	200	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7	
Хлеб пшеничный с маслом	50	50	3,97	0,5	23,8	118									
Апельсин	100	100	0,9	0,1	11,8	47									
Обед	1				<u> </u>		<u> </u>		<u> </u>	1	1				
Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 48	250	250	9,76	6,82	19,01	175,1	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2	
Кнели из кур с рисом ТК 208	90	90	12,78	14,51	5,91	205,32									
Картофель отварной в молоке №54-10г-2020	150	200	4,5/6	5,9/7,7	26,5/35,3	176/234,6	0,14/0,18	10,9/14,6	8,3/11,1		62/83	109/145	33/44	1,2/1,6	
Хлеб ржаной	60	60	5,4	1,8	27,6	148,2	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
Чай с сахаром №54-2гн-2020	200	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7	
Салат из свежих помидоров и огурцов №54-53-2020	60	100	0,75/1	3,9/5,2	2,33/3,1	46,88/62,5	0,024/0,04	11,46/19,1	64,38/107,3		16,8/28	18,6/31	10,2/17	0,48/0,8	
					Итого:										
						2 день									
Завтрак															
Каша ячневая молочная ТК	200	250	7,23/9,04	6,67/8,33	39,54/49,42	246,87/308,58	0,16	1,30	0,04	0,72	157,19	245,16	36,43	0,93	

No. No.															
Case	№115														
Expression So	сахаром №54-3гн-	200	200	0,3	0,0	6,7	27,9	0,0	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
960 100 100 100 0.4 0.4 9.8 47 0.03 0.02 10 16 11 9 2.2	Бутерброд с отварной говядиной ТК	50	50	10,58	8,3	10	156,7								
Cheromethine 250/25 250/25 12,3 7.5 13,7 195,6 0.08 11,38 0.21 2,40 45,65 73,11 21,66 1,49		100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2
мискум, сметаной ТК. №43	Обед			l	l	<u> </u>		<u>l</u>	1						l
Мыжаровы 150 200 5,37,1 5,57,4 32,743,7 202/269,3 0,08 0,0 35,5 14 53 10 1,0	мясом, сметаной	250/25	250/25	12,3	7,5	13,7	195,6	0,08	11,38	0,21	2,40	45,65	73,11	21,66	1,49
Southers is southers 90 90 17,28 3,96 12,12 152,52 0.05 0.47 4,7 22 108 48 1,0	Макароны отварные №54-1r-	150	200	5,3/7,1	5,5/7,4	32,7/43,7	202/269,3	0,08	0,0	35,5		14	53	10	1,0
Най с сахаром 200 200 0.2 0.0 6.5 26.8 0.0 0.04 0.3 4.5 7.2 3.8 0.7	Котлета из курицы №54-5м-	90	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,05	0,47	4,7		22	108	48	1,0
№64-2гн-2020 Санат из канусты с морковью и вблюком №54-93- 2020 60 100 0.83/1,4 6,08/10,2 3,6/6 72,53/120,9 0,04 28,9 402,7 37,4 31,3 18,6 0,9 Интог: Завтрак Пуднит из творога в блоками №54- 4-т-2020 Кофейный даниток с молоком №54- 23гн-2020 200 3,8 3,5 11,2 91,2 0,03 0,52 13,29 111 107 30,7 1,1 Кофейный даниток с молоком №54- 23гн-2020 100 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 0,02 10 16 11 9 2,2 Обея Суп рыбный из свежей рыбы ТКО«50 250 13,21 4,11 6,7 116,24 0,17 12,10 0,23 0,35 25,77 138,94 38,32 1,45	Хлеб ржаной	60	60	5,4	1,8	27,6	148,2	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Сморковью и яблюком №54-93- 2020		200	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
Итого: 3 день Завтрак Пудинг из творога с яблоками №54- 4т-2020 200 26,6 20,0 23,2 378,7 0,07 2,12 109,9 223 313 37 2,1 Кофейный нагиток с молоком №54- 23гн-2020 200 3,8 3,5 11,2 91,2 0,03 0,52 13,29 111 107 30,7 1,1 молоком №54- 23гн-2020 3,8 3,5 11,2 91,2 0,03 0,52 13,29 111 107 30,7 1,1 Молоком №54- 23гн-2020 100 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 0,02 10 16 11 9 2,2 Обед Суп рыбный из свежей рыбы ТК№50 250 250 13,21 4,11 6,7 116,24 0,17 12,10 0,23 0,35 25,77 138,94 38,32 1,45	с морковью и яблоком №54-93-	60	100	0,83/1,4	6,08/10,2	3,6/6	72,53/120,9	0,04	28,9	402,7		37,4	31,3	18,6	0,9
Завтрак Пудинг из творога с яблоками №54- 4т-2020 200 26,6 20,0 23,2 378,7 0,07 2,12 109,9 223 313 37 2,1 Кофейный 200 200 3,8 3,5 11,2 91,2 0,03 0,52 13,29 111 107 30,7 1,1 молоком №54- 23гн-2020 36локо 100 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 0,02 10 16 11 9 2,2 Обед Суп рыбный из свежей рыбы ТК№50 250 250 13,21 4,11 6,7 116,24 0,17 12,10 0,23 0,35 25,77 138,94 38,32 1,45						Итого:									
Пудинг из творога с яблоками №54- 4т-2020 Кофейный 200 200 3,8 3,5 11,2 91,2 0,03 0,52 13,29 111 107 30,7 1,1 напиток с молоком №54- 23гн-2020 Яблоко 100 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 0,02 10 16 11 9 2,2 Суп рыбный из свежей рыбы ТК№50							3 день								
С яблоками №54- 4т-2020 Кофейный 200 200 3,8 3,5 11,2 91,2 0,03 0,52 13,29 111 107 30,7 1,1 напиток с молоком №54- 23гн-2020 Яблоко 100 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 0,02 10 16 11 9 2,2 Обед Суп рыбный из свежей рыбы ТК№50	Завтрак														
Кофейный напиток с молоком №54- 23гн-2020 200 3,8 3,5 11,2 91,2 0,03 0,52 13,29 111 107 30,7 1,1 Яблоко 100 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 0,02 10 16 11 9 2,2 Обед Суп рыбный из свежей рыбы ТК№50 250 250 13,21 4,11 6,7 116,24 0,17 12,10 0,23 0,35 25,77 138,94 38,32 1,45	с яблоками №54-	200	200	26,6	20,0	23,2	378,7	0,07	2,12	109,9		223	313	37	2,1
Обед Суп рыбный из свежей рыбы ТК№50 250 250 13,21 4,11 6,7 116,24 0,17 12,10 0,23 0,35 25,77 138,94 38,32 1,45	Кофейный напиток с молоком №54-23гн-2020	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2		0,52	13,29		111	107	30,7	1,1
Суп рыбный из свежей рыбы ТК№50 250 250 13,21 4,11 6,7 116,24 0,17 12,10 0,23 0,35 25,77 138,94 38,32 1,45	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2
свежей рыбы ТК№50	Обед	•	1	•	•			•	•	•				•	'
	свежей рыбы	250	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,17	12,10	0,23	0,35	25,77	138,94	38,32	1,45
		200	250	20,1/25,1	19,3/24,2	17,1/21,05	323/403,7	0,17	11,9	44,0		32	288	56	4,3

домашнему №54- 9м-2020		1	, 			1		1						
Хлеб ржаной	60	60	5,4	1,8	27,6	148,2	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Компот из яблок с лимоном ТК №282	200	200	0,16	0,0	14,99	50,64								
Помидор в нарезке №54-23- 2020	60	100	0,66/1,1	0,12/0,2	2,28/3,8	12,84/21,4	0,036/0,06	15/25	0,8/1,33		8,4/14	15,6/26	12/20	0,54/0,9
						4 день								
Завтрак	220	7.70	T 1/0.00	T = 7/0.4	T 22 2/20 0	1011/000 5			T 25		1.10	T 210	1 00	
Каша гречневая молочная №54- 20к-2020	200	250	7,1/8,39	6,7/8,4	23,8/29,9	184,4/230,5	0,18	0,62	36		140	219	98	2,9
Какао напиток	200	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0,04	0,16	1,3	20,0	124,4	109,65	26,75	0,82
Бутерброд с сыром ТК №376	60	60	9,3	12	13,30	202,67		 I		<u> </u>				
Апельсин	100	100	0,9	0,1	11,8	47		 [
Обед		··	<u>.</u>											
Щи из свежей капусты со сметаной №54-1с-2020	250	250	5,86	7,63	1,26	142,78	0,04	8,45	172,25		42	53,25	24	1,09
Кнели из кур с рисом ТК 208	90	90	12,78	14,51	5,91	205,32								
Хлеб ржаной	60	60	5,4	1,8	27,6	148,2	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Компот из смеси сухофруктов №54-1хн-2020	200	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	15,0		50	4	2	0,1
Винегрет с раст.маслом №54- 163-2020	150	150	4,5	5,9	26,5	176	0,045	5,64	182,25		30,3	53,55	24,15	1,05
					Итого:					'	'			
						5 день								
Завтрак														
Омлет №54-1о- 2020	200	200	16.9	25.9	4.2	316.3	0.08	0.4	262.4		144	269	22	2.8
Чай с сахаром №54-2гн-2020	200	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
Хлеб пшеничный с маслом	50	50	3,97	0,5	23,8	118		1						
Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2

					1						1			
Обед														
Рассольник Ленинградский №54-3c-2020	250	250	5,93	7,8	17,0	161,73	0,08	6,93	134,0		26,25	64,25	24,5	2,2
Макароны отварные №54-1r-	150	200	5,3/7,1	5,5/7,4	32,7/43,7	202/269,3	0,08	0,0	35,5		14	53	10	1,0
2020														
Печень по-	90	90	15,07	15,75	5,96	225,56	0,17	9,9	3791		31	221	14	4,6
№54-18м-2020		60	7 4	1.0	27.6	140.0	0.06	0	0	0.54	12.0	62.6	1.7	1.06
Хлеб ржаной	60	60	5,4	1,8	27,6	148,2	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Напиток из шиповника №54- 13хн-2020	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80,0	98,04		11	3	3,0	0,5
Помидор в нарезке №54-23- 2020	60	100	0,66/1,1	0,12/0,2	2,28/3,8	12,84/21,4	0,036/0,06	15/25	0,8/1,33		8,4/14	15,6/26	12/20	0,54/0,9
					Итого:									
						6 день								
Завтрак						V AVIII								
Макароны отварные с сыром	150	200	7,9/10,5	7,2/9,6	28,6/38,2	210,6/280,9	0,05/0,08	0,04/0,06	38,3/51,1		126/168	100/133	11/15	0,8/1
№54-3г-2020	200	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0,04	0,16	1.2	20.0	124.4	109,65	26,75	0,82
Какао напиток		200	·				0,04	0,16	1,3	20,0	124,4	109,65	20,73	0,82
Хлеб пшеничный с маслом	50	50	3,97	0,5	23,8	118								
Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2
Обед										1				
Суп молочный рисовый №54-18к- 2020	250	250	6,13	6,93	22,8	177,85	0,06	0,91	32,9		187,25	163,75	30	0,35
Греча отварная №54-4r-2020	150	200	8,2/11	6,9/9,3	35,9/47,9	238,9/318,5	0,28	0,0	36,6		19	240	160	5,4
Курица тушеная с морковью №54- 25м-2020	100	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291		22	112	54	1
Хлеб ржаной	60	60	5,4	1,8	27,6	148,2	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Компот из яблок с лимоном ТК №282	200	200	0,16	0,0	14,99	50,64								
Огурец в нарезке №54-23-2020	60	100	0,48/0,8	0,06/0,1	1,5/2,5	8,46/14,1	0,03	10	10,0		23	42	14	0,6
					Итого:								Ì	
		•						•					•	•

						7 день								
2														
Завтрак Запеканка	150	200	17,63/23,5	18,08/24,1	19,8/26,4	312,3/416,4	0,14/0,19	9,9/13,2	36,3/48,4		22,5/30	209,3/279	42/56	3,15/4,2
картофельная с говядиной №54- 13м-2020	130	200	17,03/23,3	10,00/21,1	15,0/20,1	312,37110,1	0,11,0,12	7,7/13,2	30,3710,1		22,5750	203,37273	12/30	3,13/1,2
Хлеб пшеничный с маслом	50	50	3,97	0,5	23,8	118								
Чай с лимоном и сахаром №54-3гн- 2020	200	200	0,3	0,0	6,7	27,9	0,0	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2
Обед		1	I	1			1	<u> </u>	I.	I	<u>l</u>	<u> </u>	<u> </u>	
Борщ с капустой и картофелем №54- 2с-2020	250	250	5,88	7,63	12,63	142,78	0,04	8,45	172,25		42,0	53,25	24,0	1,09
Рагу из курицы №54-22м-2020	250	250	26,2	8,8	21,9	271,6	0,17	14,1	325		40	241	117	2,7
Компот из смеси сухофруктов №54-1хн-2020	200	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	15,0		50	4	2	0,1
Хлеб ржаной	60	60	5,4	1,8	27,6	148,2	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Салат из свежих помидоров и огурцов №54-53-2020	60	100	0,75/1	3,9/5,2	2,33/3,1	46,88/62,5	0,024/0,04	11,46/19,1	64,38/107,3		16,8/28	18,6/31	10,2/17	0,48/0,8
					Итого:									
2						8 день								
Завтрак Запеканка из творога №54-1т- 2020	200	200	34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,38	95,5		283	387	43	1,1
Чай с сахаром №54-2гн-2020	200	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2
Обед		<u> </u>	I	l			1	l	ı	1	<u>I</u>	<u> </u>	<u> </u>	1
Суп крестьянский с рисом №54-9с- 2020	250	250	6,18	7,78	14,05	150,93	0,05	8,03	133,8		31,75	50,5	19	0,89
Макароны отварные №54-1r- 2020	150	200	5,3/7,1	5,5/7,4	32,7/43,7	202/269,3	0,08	0,0	35,5		14	53	10	1,0
Гуляш из говядины №54-	90	120	15,19/20,4	15,19/20,4	3,49/4,7	212,51/283,6	0,06	1,7	38,4		17	199	28	3,0

2м-2020														
Хлеб ржаной	60	60	5,4	1,8	27,6	148,2	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Напиток из шиповника №54- 13хн-2020	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80,0	98,04		11	3	3,0	0,5
Огурец в нарезке №54-23-2020	60	100	0,48/0,8	0,06/0,1	1,5/2,5	8,46/14,1	0,03	10	10,0		23	42	14	0,6
					Итого:									
						9 день								
Завтрак														
Каша пшеничная молочная №54- 13к-2020	200	250	8,2/10,1	10,8/13,5	38,5/48,1	283,5/354,2	0,18	0,69	66,47		167	257	49	2,7
Кофейный напиток с молоком №54-23гн-2020	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29		111	107	30,7	1,1
Бутерброд с отварной говядиной ТК №369	50	50	10,58	8,3	10	156,7								
Апельсин	100	100	0,9	0,1	11,8	47								
Обед														ı
Суп картофельный с макаронными изделиями №54-7с-2020	250	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	8,6	1,22		17,37	68,25	26,0	1,08
Рагу из овощей №54-9г-2020	150	200	2,8/3,8	7,5/10,1	13,6/18,2	134,2/179	0,07	12,2	310,7		56	70	29	1
Тефтели из говядины с рисом №54-16м-2020	90	90	13	13,2	7,3	200,3	0,04	0,4	1,7		23	138	20	18
Чай с сахаром №54-2гн-2020	200	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
Хлеб ржаной	60	60	5,4	1,8	27,6	148,2	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Помидор в нарезке №54-23- 2020	60	100	0,66/1,1	0,12/0,2	2,28/3,8	12,84/21,4	0,036/0,06	15/25	0,8/1,33		8,4/14	15,6/26	12/20	0,54/0,9
					Итого:									
					Итого:									

						10 день								
Завтрак														
Каша геркулесовая №54-9к-2020	200	250	8,6/10,7	12,8/15,9	34,2/42,7	285,8/357,1	0,26	0,65	65,5		173	291	79	2,3
Какао напиток	200	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
Хлеб пшеничный с маслом	50	50	3,97	0,5	23,8	118								
Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4		19	67	4	10,8
Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2
Обед									1					<u>l</u>
Суп картофельный с горохом №54-8с- 2020	250	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,18	5,95	121,5		33,75	100,5	36,25	1,85
Картофельное пюре №54-11г- 2020	150	200	3,1/4.1	6/8.1	19,726.4	145,8/194.4	0.16	13.6	42.8		52	112	38	1.4
Котлета рыбная №54-3p-2020	100	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,16	22		36	188	41	0,9
Хлеб ржаной	60	60	5,4	1,8	27,6	148,2	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Компот из смеси сухофруктов №54-1хн-2020	200	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	15,0		50	4	2	0,1
Салат из квашеной капусты с луком ТК 7	100	100	1,6	10	3,58	110,60	0,02	25,30	0	4,50	41,98	31,11	14,36	0,57
•					Итого:									