

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		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин(В1 в мг, А в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
	6-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
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														
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 №54-5з- 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

№115														
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
Бутерброд с отварной говядиной ТК №369	50	50	10,58	8,3	10	156,7								
Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2
Обед														
Свекольник с мясом, сметаной ТК №43	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
Макароны отварные №54-1г-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
Котлета из курицы №54-5м-2020	90	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,05	0,47	4,7		22	108	48	1,0
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 капусты с морковью и яблоком №54-9з-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
					Итого:									
3 день														
Завтрак														
Пудинг из творога с яблоками №54-4г-2020	200	200	26,6	20,0	23,2	378,7	0,07	2,12	109,9		223	313	37	2,1
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
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
Жаркое по-	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														
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 №54-2з-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														
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								
Апельсин	100	100	0,9	0,1	11,8	47								
Обед														
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 №54-16з-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								
Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2

7 день														
Завтрак														
Запеканка картофельная с говядиной №54-13м-2020	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
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														
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 №54-5з-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:									
8 день														
Завтрак														
Запеканка из творога №54-1г-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														
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 №54-1г-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

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														
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 №54-3р-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:									

Цикличное меню составлено согласно требованиям СанПин