

УТВЕРЖДАЮ

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

«29»февраля 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.

2 день

Завтрак

Каша ячневая молочная ТК №115	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
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	0,8
Хлеб пшеничный	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

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
Макароньы 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 №54-2м-2020	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
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 капусты с морковью и яблоком №54-9з-2020	80	100	1,1/1,4	8,1/10,2	4,8/6	96,7/120,9	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
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

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	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														
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
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
Печень по-строгановски №54-18м-2020	90	90	15,07	15,75	5,96	225,56	0,17	9,9	3791		31	221	14	4,6
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 моркови и яблок	80	100	0,7/0,9	8,1/10,2	5,8/7,2	99/123,8	0,04	4,84	977,2		18	30	21	0,9
					Итого:									

6 день

Завтрак

Каша манная молочная ТК №107	200	250	6,20/7,75	8,05/10,06	31,09/38,86	222,02/277,53	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
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
Хлеб пшеничный	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														
Суп молочный	250	250	6,13	6,93	22,8	177,85	0,06	0,91	32,9		187,25	163,75	30	0,35

рисовый №54-18к-2020														
Греча отварная №54-4г-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
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 белокачанной капусты №54-7з-2020	80	100	2/2,5	8,1/10,1	8,4/10,4	114,4/143	0,06	58,1	203,8		67,4	50,5	25,3	0,92
					Итого:									

7 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная №54-6к-2020	200	250	8,3/10,4	11,7/14,5	37,5/46,9	288/359,9	0,23	0,68	67,3		158	231	61	1,6
Хлеб пшеничный	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 соленых огурцов с луком №16	100	100	0,8	6	2,6	68	0,01	3,1	0	2,7	23	28	13	0,6
					Итого:									
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														
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
Макароньы 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 №54-2м-2020	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
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
Салат из моркови и яблок	80	100	0,7/0,9	8,1/10,2	5,8/7,2	99/123,8	0,04	4,84	977,2		18	30	21	0,9
					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

Хлеб пшеничный	50	50	3,97	0,5	23,8	118								
Апельсин	100	100	0,9	0,1	11,8	47								
Обед														
Рассольник Ленинградский №54-3с-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
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
Салат из свеклы отварной №54-13з-2020	80	100	1,1/1,3	3,6/4,5	6,1/7,6	60,8/76,1	0,01	3,8	1,14		32	35,9	18,2	1,2
					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	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														
Суп картофельный с горохом №54-8с-	250	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,18	5,95	121,5		33,75	100,5	36,25	1,85

2020														
Картофельное пюре №54-1г-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
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 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