

## УТВЕРЖДАЮ

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

«07 » ноября 2022 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	9,03	8,33	49,42	308,58	0,16	1,30	0,04	0,72	157,19	245,16	36,43	0,93
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								

**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
Плов из отварной говядины №54-1и- 2020	200	250	19,1	19,3	48,2	443,0	0,08	0,9	339,2		24	241	55	2,8
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	1,4	10,2	6	120,9	0,04	28,9	402,7		37,4	31,3	18,6	0,9
					<b>Итого:</b>									

**3 день**

**Завтрак**

Пудинг из творога с яблоками №54-4г-2020	150	200	26,6	20,0	23,2	378,7	0,07	2,12	109,9		223	313	37	2,1
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

**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
Макаронь отварные №54-1г-2020	150	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0,0	35,5		14	53	10	1,0
Котлета из курицы	90	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,05	0,47	4,7		22	108	48	1,0

№54-5м-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
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
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая №54-9к-2020	200	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,65	65,5		173	291	79	2,3
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								
<b>Обед</b>														
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
Жаркое по-домашнему №54-9м-2020	200	250	25,1	24,2	21,05	403,7	0,17	11,9	44,0		32	288	56	4,3
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 №54-2з-2020	80	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10,0		23	42	14	0,6
					<b>Итого:</b>									
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Омлет №54-1о-2020	150	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
<b>Обед</b>														

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
Греча отварная №54-4г-2020	150	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0,0	36,6		19	240	160	5,4
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
Помидор в нарезке №54-2з-2020	80	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	133		14	26	20	0,9
					<b>Итого:</b>									

**6 день**

**Завтрак**

Каша манная молочная ТК №107	200	250	6,53	7,03	38,43	244,92	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								

**Обед**

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
Макароньы отварные №54-1г-2020	150	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0,0	35,5		14	53	10	1,0
Гуляш мясной №54-2м-2020	80	120	20,4	20,4	4,7	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
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
					<b>Итого:</b>									

**7 день**

**Завтрак**

Каша пшенная молочная №54-6к-2020	200	250	10,4	14,5	46,9	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 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
<b>Обед</b>														
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	200	250	26,2	8,8	21,9	271,6	0,17	14,1	325		40	241	117	2,7
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
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	80	100	1	5,2	3,1	62,5	0,04	19,1	107,3		28	31	17	0,8
					<b>Итого:</b>									
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога №54-1т-2020	150	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
<b>Обед</b>														
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	0,89
Греча отварная №54- 4г-2020	150	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0,0	36,6		19	240	160	5,4
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
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

Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2
					<b>Итого:</b>									
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная №54-13к- 2020	200	250	10,1	13,5	48,1	354,2	0,18	0,69	66,47		167	257	49	2,7
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								
<b>Обед</b>														
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
Рис отварной №54-6г- 2020	150	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0,0	35,5		8	96	31	0,7
Гуляш мясной №54- 2м-2020	80	120	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	1,7	38,4		17	199	28	3,0
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	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,14		32	35,9	18,2	1,2
					<b>Итого:</b>									
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша гречневая молочная №54-20к- 2020	200	250	8,39	8,4	29,9	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	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								
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с фасолью №54-9с-2020	250	250	8,48	5,73	18,0	157,38	0,12	4,65	151,0		38,0	120,25	33,5	1,59
Картофельное пюре №54-1г-2020	150	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	13,6	42,8		52	112	38	1,4
Котлета рыбная (минтай) №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
					<b>Итого:</b>									

Циклическое меню составлено согласно требованиям СанПин