


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ "Куярская средняя
общеобразовательная школа"

 Григорьева А.Е./

Приказ №6 О от 16 апреля 2024 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОБУ "Куярская средняя общеобразовательная школа"

для детей 12 лет и старше

Возрастная категория: от 12 лети старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 1	Завтрак						
	Яйца вареные	40	4.93	4.46	0.27	60.92	**213/2012
	Каша манная молочная (молоко сгущеное)	200	6.4	4.8	45.5	248.8	^54-22к-2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	^54-2гн-2020
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.39	0.39	9.51	45.59	**368/2012
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.6	117.1	ТН
	итого за завтрак	590	15.72	9.95	86.38	499.21	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7.7	7.46	17.96	170.07	**83/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.21	8.28	46.37	300.84	*181/2008
	Курица отварная	100	28.1	7.2	0.8	182	*307/2008
	Компот из кураги	200	0	0	15.49	61.92	**376/2012
	Хлеб пшеничный	40	2.68	0.28	20.12	96	ТН
	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17	81.6	ТН
	итого за обед	810	50.69	23.62	117.74	892.43	
	итого за день	1400	66.4	33.6	204.1	1391.6	

18.35

32.81

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 2	Завтрак						
	Каша каша вязкая молочная овсяная	250	10.6	14.1	42.8	341	54-9к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	^54-4гн-2020
	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.35	^54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.6	117.1	ТН
	Печенье весовое	40	1.8	2.45	18.6	104.3	ТН
	итого за завтрак	570	24.8	26.75	94.7	720.65	
	Обед						
	Рассольник Ленинградский	250	6.33	10.49	16.43	193.88	**96/2011
	Котлеты рубленые из птицы	120	18.4	16.58	18.66	298	**305/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	3.3	3.9	21.05	132.6	**205/2012
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	^54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2.68	0.28	20.12	96	ТН
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102	ТН
	итого за обед	840	33.51	31.75	104.21	850.38	
	итого за день	1410	52.1	50.7	185.0	1406.0	

26.49

31.26

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 3	Завтрак						
	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом	250	8.9	7.2	33.5	234.5	^54-20к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	^57-23Гн-2020
	Бутерброд с маслом	40/10	3.1	8.5	20.2	169.5	**1/2012
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.39	0.39	9.51	45.59	**368/2012
	итого за завтрак	600	16.19	18.99	74.51	535.59	
	Обед						
	Борщ с мясом	250	9.95	12.14	15.21	350.64	**62/2012
	Пюре картофельное	180	3.73	20.65	25.13	281.06	***128//2011
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.8	5.19	3.2	144.16	**231/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15.49	61.92	**376/2012
	Хлеб пшеничный	30	2	0.21	15	72	ТН
	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17	81.6	ТН
	итого за обед	800	28.48	38.59	91.03	991.38	
	итого за день	1400	44.67	57.58	165.54	1526.97	

19.69

36.45

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 4	Завтрак						
	Яйца вареные	40	4.93	4.46	0.27	60.92	**213/2012
	Каша "Дружба"	250	6.25	7.25	30	211.1	^54-16к-2020
	Какао с молоком	200	3.95	3.29	16.67	113.25	**397/2012
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	35	2.1	1.6	26.3	128.1	ТН
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.6	117.1	ТН
	итого за завтрак	575	21.03	16.9	97.84	630.47	
	Обед						
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	8.79	8.06	18.4	181.69	***38/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.21	8.28	46.37	300.84	*181/2008
	Гуляш из отварного мяса (птица)	100	15.3	15.15	3.63	292.63	**277/2012
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0.97	0.19	19.59	91.43	**399/2012
	Хлеб пшеничный	30	2	0.21	15	72	ТН
	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17	81.6	ТН
	итого за обед	800	39.27	32.29	119.99	1020.19	
	итого за день	1375	60.30	49.19	217.83	1650.66	

23.18

37.51

Возрастная категория: от 12 лет старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 5	Завтрак						
	Бутерброд с маслом	40/10	3.1	8.5	20.2	169.5	**1/2012
	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	11.6	55	359.6	54-2к-2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	^54-2гн-2020
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0.39	0.39	9.51	45.59	**368/2012
	итого за завтрак	600	12.69	20.49	91.21	601.49	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	250	13.46	12.44	18.66	322.15	**81/2012
	Гуляш из печени говяжьей	100	14.87	5.45	3.63	223.32	**277/2012
	Рис припущенный	180	4.4	5.66	46.17	293.28	**316/2012
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	^54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0.21	15	72	ТН
	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17	81.6	ТН
	итого за обед	800	37.03	24.16	107.16	1020.25	
	итого за день	1400	49.72	44.65	198.37	1621.74	

22.11

37.51

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 6	Завтрак						
	Каша манная молочная (молоко сгущенное)	250	8	6	56.8	311	^54-22к-2020
	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.35	^54-1з-2020
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	^54-3гн-2020
	Печенье	50	1.2	1.6	11.86	66.6	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.26	19.7	93.7	ТН
	итого за завтрак	570	19.6	16.66	95.06	606.55	
	Обед						
	Борщ с мясом (птица)	250	9.95	12.14	15.21	385.64	**62/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	3.3	3.9	21.05	132.6	**205/2012
	Гуляш из говядины	100	14.9	17.14	3.6	265.4	***260/2011
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	56.8	^54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0.21	15	72	ТН
	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17	81.6	ТН
	итого за обед	800	32.35	33.79	78.36	994.04	
	итого за день	1370	51.95	50.45	173.42	1600.59	

22.30

36.55

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 7	Завтрак						
	Запеканка творожная	180	6.85	3.61	38.75	215.3	**241/2012
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	^57-23гн-2020
	Яйца вареные	40	4.8	4	0.3	56	54-6о-2020
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	80	5.2	6	57.6	305.2	ТН
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4.05	0.5	24.4	121	ТН
	итого за завтрак	550.00	24.70	17.01	132.35	783.50	
	Обед						
	Суп - лапша домашняя	250	5.2	7.1	19.09	197.64	***33/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.21	8.28	46.37	300.84	*181/2008
	Фрикадельки мясные в соусе	100	8.14	9.87	6.36	152.14	**288/2012
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0.97	0.19	19.59	95.36	**399/2012
	Хлеб пшеничный	40	2.68	0.28	20.12	96	ТН
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102	ТН
	итого за обед	820	29.7	26.22	132.78	943.98	
	итого за день	1370	54.40	43.23	265.13	1727.48	

28.81

34.71

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 8	Завтрак						
	Каша "Дружба"	250	6.25	7.25	30	211.1	^54-16к-2020
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	^54-21ГН-2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0.39	0.39	9.51	45.59	**368/2012
	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.35	^54-1з-2020
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4.05	0.5	24.4	121	ТН
		630	22.29	20.54	76.51	585.44	
	Обед						
	Рассольник Ленинградский	250	6.33	10.49	16.43	193.88	**96/2011
	Пюре картофельное	180	3.73	20.65	25.13	281.06	***128//2011
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.8	5.19	3.2	144.16	**231/2008
	Компот из яблок	200	0.2	0.1	10	98.1	54-26хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2.68	0.28	20.12	96	ТН
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102	ТН
	итого за обед	820	26.24	37.21	96.13	915.2	
	итого за день	1450	48.5	57.8	172.6	1500.6	

21.52

33.65

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 9	Завтрак						
	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом	250	8.9	7.2	33.5	234.5	^54-20к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	^54-4гн-2020
	Бутерброд с маслом	40/10	3.1	8.5	20.2	169.5	**1/2012
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	50	1.5	1.75	38.8	177	ТН
	итого за завтрак	550.00	15.10	18.55	101.20	631.90	
	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	7.96	10.3	9.12	198.99	**67/2012
	Рис припущенный	180	4.4	5.66	46.17	293.28	**316/2012
	Курица отварная	100	28.1	7.2	0.8	182	*307/2008
	Икра свекольная	100	2.67	4.96	14.37	114.6	**54/2012
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	^54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0.21	15	72	ТН
	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17	81.6	ТН
	итого за обед	900	47.33	28.73	108.96	969.27	
	итого за день	1450	62.43	47.28	210.16	1601.17	

23.23

35.63

Возрастная категория: от 12 лет старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 10	Завтрак						
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.2	5.33	28.6	184.5	^54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	^54-21гн-2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0.39	0.39	9.51	45.59	**368/2012
	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.35	^54-1з-2020
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4.05	0.5	24.4	121	ТН
	итого за завтрак	580.00	21.24	18.62	75.11	558.84	
	Обед						
	Суп с рыбными консервами	250	8.96	4	16.37	137.52	**87/2012
	Котлеты рубленые из птицы	120	18.4	16.58	18.66	298	**305/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	3.3	3.9	21.05	132.6	**205/2012
	Капуста тушеная	130	3.33	5.41	93.6	99.84	*131/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	^54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2.68	0.28	20.12	96	ТН
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102	ТН
	итого за обед	970	39.67	30.67	210.85	946.96	
	итого за день	1550	60.9	49.3	286.0	1505.8	
	итого за период	14175	551.42	483.67	2078.2	15532.69	
	среднее значение за период	1417.5	55.14	48.37	207.82	1553.27	

20.55

34.81

***Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи, 2012г 584 с.

^ Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены", Роспотребнадзора 2020 год г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, ДеЛи принт, 2005 год

