

« Утверждаю»:

Директор: МОУ «Зинаидинская основная
общеобразовательная школа»
приказ №148 от « 22» августа 2022г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ возрастная категория 12-18 лет

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак молочный						
338	Фрукт порционно/яблоко 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,04	12,26	36,0	290,51
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за завтрак молочный		615	20,76	25,1	84,4	646,5
% от суточной нормы			23,07	27,3	22,0	23,8
Обед (полноценный рацион питания)						
*ОП 49	Салат Витаминный (капуста квашеная, зеленый горошек)	100	1,57	12,03	8,78	149,7
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,5	2,18	9,33	62,98
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы «Детские» (ГОСТ)	250/15	6,22	3,99	21,73	147,71
268	Палочки мясные «Детские» запеченные (ГОСТ Р 55366-2012)	100	16,83	13,6	6,7	216,18
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		929	36,31	2462	123,50	860,8
% от суточной нормы			40,35	26,8	32,2	31,6

	ВТОРНИК					
	Завтрак мясной					
*ОП 209/62	Яйцо отварное порционно/морковь	20/40	3,6	3,52	8,83	79,24

	тертая с р.м.					
71	Холодная закуска. Овощи порционн/Огурец (по сезону)	50	0,42	0,05	1,42	7,78
268	Котлета «Говяжья Школьная» запеченая, в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012	100	18,5	25,86	4,76	325,81
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за завтрак мясной		570	28,55	35,2	79,3	748,5
% от суточной нормы			31,73	38,3	20,7	27,5
Обед (полноценный рацион)						
52	Салат из свеклы со сливочным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68
113	Суп-лапша с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,77	23,67	208,45
232	Рыба запеченая с овощам и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Обед (полноценный рацион)		790	33,61	28,6	95,9	775,2
% от суточной нормы			43,65	36,2	28,6	33,0
СРЕДА						
Завтрак молочный						
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,85
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,6
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за завтрак молочный		560	20,94	17,4	88	592,0
% от суточной нормы			23,27	18,86	22,98	21,76
Обед (полноценный рацион питания)						
*29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	100	1,57	3,51	4,435	55,62
24	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,5	3,33	2,68	42,67
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса «Детская»	250/15	2,43	3,12	12,02	85,84
291	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Обед (полноценный рацион)		925	33,84	37,8	124,5	973,3
% от суточной нормы			37,6	41,09	32,49	35,78
Дополнительное питание: молоко пакетированное		200				
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак мясной						
338	Фрукт порционно/яблоко 1 шт**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (ГОСТ Р 55790-2013)	80/25	10,20	9,7	12,5	178,10
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74,2	39,36
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507

Итого за завтрак мясной		624	19,73	14,5	94,4	586,8
% от суточной нормы			21,92	15,75	24,64	21,57
Обед (полноценный рацион питания)						
*49ОП	Салат Витаминный (капуста квашеная, зеленый горошек)	100	1,57	12,03	878	149,70
56	Салат из свежей капусты с зеленью Молодость	100	1,5	5,2	9,3	89,83
96	Рассольник Ленинградский на бульоне	250	2,6	6,13	17,03	133,69
263	Рагу из свинины	280	18,08	41,9	22,6	540,54
389	Сок фруктовый **	200	1,0	0,2	20,20	86,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Обед (полноценный рацион)		910	27,85	54,1	96	982,8
% от суточной нормы			30,94	58,79	25,10	36,13
ПЯТНИЦА						
Завтрак молочный						
*ОП131	Зеленый горошек	30	6,9	0,35	15,99	94,80
71	Холодная закуска. Овощи порционно/ Помидор (по сезону)	50	0,55	0,10	1,90	10,7
15	Сыр твердо-мягкий с м.д.ж.45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,3	320,29
338	Фрукт порционно. Банан 1 шт	100	1,5	0,5	21,0	94,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за завтрак молочный		665	30,44	33,1	57,4	649,1
% от суточной нормы			33,82	35,98	14,98	23,86
Обед (полноценный рацион питания)						
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/50	14,5	15,40	33,10	329
295	Котлета Куриная	100	15,24	5,8	10,02	153,80
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,2	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Обед (полноценный рацион)		920	40,16	33,0	111,7	904,5
% от суточной нормы			44,63	35,85	29,18	33,25
	** -могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч обогащенные) ***-масса порции может варьироваться в зависимости от массы целого плода					
2 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак молочный						
338	Фрукт порционно/яблоко 1 шт**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
15	Сыр твердо-мягкий с м.д.ж.45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,4	14,38	62,45	412,74
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507

Итого за завтрак молочный		595	19,79	26,2	101,3	720
% от суточной нормы			21,99	28,4	26,5	26,5
	Обед (полноценный рацион питания)					
*29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	100	1,57	3,51	4,43	55,62
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,5	3,33	2,67	42,67
84	Борщ Сибирский с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36
261	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,7	6,4	215,53
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	4,12	43,76	239,36
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Обед (полноценный рацион)		910	28,84	26,2	114,9	810,6
% от суточной нормы			32,04	28,4	30,0	29,8
ВТОРНИК						
*ОП 70	Холодная закуска. Овощи соленые порционно/Огурец	50	0,4	0,05	0,85	5,45
71	Холодная закуска. Овощи порционно/Огурец	50	0,42	0,05	1,42	7,78
15	Сыр твердо-мягкий с м.д.ж.45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	100	8,98	11,88	10,36	184,2
175	Каша Дружба с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Завтрак мясной		574	21,62	26,64	70,36	607,66
% от суточной нормы			24,02	29,0	18,4	22,3
	Обед (полноценный рацион питания)					
67	Винегрет овощной	100	2,5	3,78		107,18
113	Суп-лапша с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,77	23,67	208,45
293	Птица, порционная запеченая	100	16,54	16,27	0,19	213,30
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Обед (полноценный рацион)		925	35,98	37,3	99,3	876
9% от суточной нормы			39,95	40,6	25,9	32,2
СРЕДА						
Завтрак молочный						
338	Фрукт порционно/яблоко 1 шт**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Молоко сгущенное порционно	30	1,5		11,4	51,6
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,56	43,19	429,51
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Завтрак молочный		570	22,04	21,23	95,52	649,30
% от суточной нормы			24,49	23,1	24,2	23,9
	Обед (полноценный рацион питания)					
*49ОП	Салат Витаминный (капуста квашеная, зеленый горошек)	100	1,57	12,03	8,78	149,7

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,5	2,18	9,33	62,98
108	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,55	20,83	127,9
259	Жаркое по-домашнему	280	19,98	21,01	37,71	411,89
389**	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Обед (полноценный рацион)		910	30,29	27,6	112,9	821,5
% от суточной нормы			33,66	30,0	29,5	30,2
Дополнительное питание: молоко пакетированное		200				
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак мясной						
*ОП198	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,2	4,3	12,3	96,7
71	Холодная закуска. Овощи порционно/Помидор (по сезону)	50	0,55	0,08	1,9	10,52
279	Тефтели Детские под овощным соусом (ГОСТ Р 55366-2012)	90/25	13,49	16,19	17,18	268,4
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	4,12	43,74	239,36
338	Фрукт порционно /Апельсин 1 шт **	100	0,90	0,2	8,1	37,8
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Завтрак молочный		675	27,31	24,5	109,5	768
% от суточной нормы			30,34	26,6	28,6	28,2
Обед (полноценный рацион питания)						
50	Салат из свеклы сыром и маслом	100	4,5	7,83	7,18	117,23
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы Детская	250/15	2,44	6,41	11,11	111,89
32	Рыба запеченая под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65
350	Кисель фруктовый	200	-	-	18,0	72,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Обед (полноценный рацион)		790	32,11	28,1	79,7	699,8
% от суточной нормы			41,7	35,5	23,08	29,8
ПЯТНИЦА						
Завтрак молочный						
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80
15	Сыр твердо-мягкий с м.д.ж.45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,3	320,29
338	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт **	100	0,40	0,4	9,8	44,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,507
Итого за Завтрак молочный		645	35,6	33	60	683,1
% от суточной нормы			39,65	36,2	15,7	25,1
Обед (полноценный рацион питания)						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,94	2,106	2,661	33,37
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	100	0,5	3,33	2,67	42,67
295	Котлеты Куриные	250	12,38	11,3	31,50	275,63

171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	15,24	5,8	10,2	153,8
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,2	20,20	86,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого за Обед (полноценный рацион)		910	41,67	26,2	130,1	922,7
% от суточной нормы			46,30	28,5	34,0	33,9