

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения «Новожилкинская
средняя общеобразовательная
школа»
И.В.Шаламова

« 10 » ЯНВАРЯ 2023г.



**Перспективное меню
На 2022год-2023 учебный год
МБОУ Новожилкинская СОШ
Возраст 7-10 лет**

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУВПО Пермская государственная медицинская академия имени Вагнера. Уральский региональный центр питания. Пермь 2008год

1 день с 7 лет до 10 лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральые вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
102	Каша "Дружба"	205	6.56	8.33	35.09	241.11	0.07	0.3	0.03	0.14	65.22	94.41	23.62	0.52
301	чай -заварка	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
ПОЯС.ЗАПИ	Хлеб ржаной	40	2.4	0.6	7.29	36.28	0.066	0	0	0	14.29	64.51	19.19	1.59
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ													
	итого	445	8.96	8.93	42.38	277.39	0.136	0.3	0.03	0.14	79.81	159.12	42.96	2.13
ОБЕД														
67	Борщ из свежей капуста с картофелем консервированным тушеным мясом	200	5.152	5.976	11.544	113.85	0.048	4.6	0.168	1.08	30.096	77.968	19.69	1.344
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ("ЕЖИКИ")	100	9.16	13.53	9.44	196.14	0.07	1.5	0.11	0.63	59.29	143.98	21.23	1.63
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.81	0.024	0	0.03	0.48	15	164.37	98.36	3.3
299	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1	0.1	2.9	18	0.01	2	0	0.1	7	7	4	1.4
ПОЯСН.ЗАПИС	Хлеб пшеничный	75	5.25	1.43	31.13	158.25	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Итого за обед	925	30.892	26.466	129.034	866.24	0.09	8.1	0.308	2.29	138.436	489.218	166.3	9.614
	Итого за день	1370	39.852	35.396	171.41	1143.63	0.226	8.4	0.338	2.43	218.25	648.34	209	11.744

Здень с 7лет до 10 лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральые вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
53	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	205	6.98	7.65	24.66	195.1	0.19	1.39	0.05	0.56	148.69	202.23	49.76	1.3
379/1 вар./	ХЛЕБ	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.04	0	0.09	0.48	11.8	37.6	9.5	0.82
300	Чай с сахаром,вареньем медом	200	0.12		12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ													
	итого	445	8.8	22.75	46.96	427.34	0.23	1.39	0.14	1.04	163.9	241.83	60.76	2.37
обед														
45	Суп картофельный с бобовыми	200	1.872	3.111	10.888	79.032	0.08	6.728	0.192	0.192	14.744	47.296	18.016	0.64
211	Плов из отварной птицы	150	26.57	32.37	29.32	533.63	0.121	1.5	0.828	1.185	38.64	282.9	68.61	2.55
16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.432	6.05	1.8	62.16	0.018	5.46	0.006	2.69	12.56	23.05	2.55	0.33
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	13.43	12.48	211.59	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02
ПОЯС.ЗАПИСКА	Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ	40	2.4	0.6	15.2	75.6	0.066	0	0	0	14.29	64.51	19.19	1.59
	Хлеб пшеничный	75	5.25	1.43	31.13	158.25	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Итого за обед	725	37.084	56.991	100.82	1120.26	0.405	14.91	1.206	5.747	146.9	539.71	163.4	8.04
	Итого за день	1170	45.884	79.741	147.78	1547.6	0.635	16.3	1.346	6.787	310.8	781.54	224.2	10.41

4день с7 лет до 10 лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
376	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.05	0.14	0.08	0.45	198.2	169.1	19.43	0.97
ПОЯС.ЗАПИСКА	Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ	40	2.4	0.6	15.2	75.6	0.066	0	0	0	14.29	64.51	19.19	1.59
	итого	490	14.21	16.71	73.18	499.35	0.186	4.33	0.13	0.63	350.59	380.88	71.32	3.29
ОБЕД														
71	Суп с крупой и рыбной консервой сайра	200	4.976	6.568	14.712	136.784	0.012	6.24	0.168	1.232	45.84	109.088	33.464	1.192
246	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.66	0.12	2.75	13.8	0.036	15	0.084	0.42	8.4	15.6	12	0.54
202	Картофельное пюре	150	3.2	6.2	23.3	160.46	0.11	4.04	0.04	0.01	29.97	66.04	20.87	0.8
191	МЯСО ТУШЕННОЕ	90	15.75	5.49	2.691	122.86	0.045	1.08	0.072	4.37	10.134	129.25	16.52	2.07
ПОЯСН.ЗАПИСКА	Хлеб пшеничный	75	5.25	1.43	31.13	158.25	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
284	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.02	7.8	0	0.11	11.4	7.04	5.34	1.2
	Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ	40	2.4	0.6	15.2	75.6	0.066	0	0	0	14.29	64.51	19.19	1.59
	Итого за обед	815	27.51	14.09	100.42	635.04	0.367	27.92	0.196	4.91	91.344	359.86	96.95	8.11
	Итого за день	492.4	41.72	30.8	173.6	1134.39	0.553	32.25	0.326	5.54	441.934	740.74	168.27	11.4

5 день с 7-до 10 лет

№рецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	65	5.82	9.02	1.52	110.54	0.12	1.14	0.05	0.39	215.68	181.45	33.51	0.69
381/1вариант/	Бутерброд с повидлом или джемом	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
ПОЯС.ЗАПИСКА	Хлеб ржаной	40	2.4	0.6	7.29	36.28	0.066	0	0	0	14.29	64.51	19.19	1.59
	итого	365	10.01	13.83	57.02	384.74	0.226	4.78	0.07	0.73	248.62	288.9	67.62	3.71
ОБЕД														
67	Борщ из свежей капуста с картофелем консервированным тушеным мясом	200	5.152	5.976	11.544	113.85	0.048	4.6	0.168	1.08	30.096	77.968	19.688	1.344
269	какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ("ЕЖ	100	9.16	13.53	9.44	196.14	0.07	1.5	0.11	0.63	59.29	143.98	21.23	1.63
227	Макаронные изделия	150	5.52	5.295	35.329	211.1	0.09	0	0.03	0.99	13.095	55.275	20.685	1.155
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50												
ПОЯСН.ЗАПИСКА	Хлеб пшеничный	75	5.25	1.43	31.13	158.25	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Итого за обед	775	28.852	30.161	113.39	833.26	0.338	7.4	0.328	2.71	244.071	464.29	111.383	6.859
	Итого за день	1140	38.862	43.991	170.41	1218	0.564	12.18	0.398	3.44	492.691	753.19	179.003	10.569

бдень с7 до 10 лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.21	1.31	0.05	0.17	133.11	185.42	47.34	1.21
300	Чай с сахаром,вареньем медом	200	0.12		12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
319	Сдоба обыкновенная	60	4.71	3.67	35.3	193	0.08	0	0.02	0.72	12.59	45.86	7.89	0.64
ПОЯС.ЗАПИС	Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ	40	2.4	0.6	15.2	75.6	0.066	0	0	0	14.29	64.51	19.19	1.59
	итого	505	13.27	11.54	96.83	544.4	0.356	1.31	0.07	0.89	163.44	297.79	75.92	3.69
ОБЕД														
70	Суп картофельный с крупой иконсервир.тушен.мясом	200	5.336	5.728	17.584	142.384	0.096	6.68	0.2	1.168	17.024	106.42	25.72	1.296
	мясом													
246	СВЕЖИЙ ПОМИДОР НАРЕЗКА	60	0.66	0.12	2.75	13.8	0.036	15	0.084	0.42	8.4	15.6	12	0.54
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.81	0.024	0	0.03	0.48	15	164.37	98.355	3.3
212	Птица отварная с маслом	100	26.02	26.02	1.38	346.68	0.1	1.385	0.185	0.8	29.85	237	29.85	1.75
ПОЯСН.ЗАПИС	Хлеб пшеничный	75	5.25	1.43	31.13	158.25	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
286	кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.63	0.04	1.3	0.02	0.05	123.39	93.96	18	0.25
	Итого за обед	785	48.786	41.918	117.55	1043.554	0.386	24.4	0.519	2.918	210.81	694.8	206.96	9.046
	Итого за день	1290	62.056	53.458	214.38	1587.954	0.742	25.7	0.589	3.808	374.25	992.6	282.88	12.736

7 день с7 до 10 лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
141	Запеканка из творога	200	29.22	12.11	29.1	342.23	0.09	0.7	0.09	0.6	244.93	338.98	40.11	1.35
379/1 вар./	ХЛЕБ	50	2.12	18.87	12.82	229.5	0.04	0	0.09	0.48	11.8	37.6	9.5	0.82
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62		2.8		0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
281	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИР.	150	0.47	0	60.22	117.92	0.022	6	0.052	0.66	25.41	5055	13.88	1.612
	итога	600	2.66	18.88	88.35	409.04	0.152	9.5	0.232	1.75	288.39	5435.12	65.83	4.072
ОБЕД														
70	Суп картофельный с крупой и консервированным тушеным мясом	250	6.67	7.16	21.98	177.98	0.12	8.35	0.25	1.46	21.28	133.03	32.15	1.62
225	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.72	5.44	37.77	271.71	0.14	5.39	0.05	0.2	39.96	88.05	27.83	1.01
172	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9.333	5.161	4.827	103.05	0.072	1.606	0.327	2.7	22.177	134.87	24.04	0.597
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0.858	3.05	5.7	45.21	0.006	1.14	0	1.38	18.99	22.13	11.29	0.72
293	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЬ	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
ПОЯСН.ЗАПИСКА	Хлеб пшеничный	75	5.25	1.43	31.13	158.25	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Итого за обед	825	27.831	22.441	107.21	792.2	0.448	20.486	0.627	5.94	133.6	469.5	126.34	8.657
	Итого за день	1425	30.491	41.321	195.56	1201.24	0.6	29.986	0.859	7.69	421.9	5904.6	192.17	12.729

8день 7-10 лет

№рецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
52	суп молочный с крупой	200	4.94	6.06	18.62	148.54	0.08	1.14	0.05	0.1	212.08	184.5	33.26	0.36
381/1вариант/	Бутерброд с повидлом или джемом	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
ПОЯС.ЗАПИСКА	Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ	40	2.4	0.6	15.2	75.6	0.066	0	0	0	14.29	64.51	19.19	1.59
	итого	500	9.06	10.86	66.72	400.44	0.186	1.98	0.07	0.43	239.07	288.61	65.18	3.11
ОБЕД														
71	Суп с крупой и рыбной консервой сайра	200	4.976	6.568	14.712	136.784	0.012	6.24	0.168	1.232	45.84	109.088	33.464	1.192
235	капуста тушеная	150	3.93	4.845	20.175	130.74	0.075	51.165	0.15	0.3	86.205	71.505	29.73	1.365
16	Салат из свежих огурцов	80	0.576	8.064	2.4	82.88	0.024	7.28	0.008	3.592	16.744	30.736	10.192	0.44
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	13.43	12.48	211.59	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02
ПОЯСН.ЗАПИСКА	Хлеб пшеничный	75	5.25	1.43	31.13	158.25	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ("ЕЖИКИ")	90	11.777	17.39	12.137	252.18	0.09	1.928	0.141	0.81	76.23	185.11	27.29	2.09
	Итого за обед	895	33.609	52.647	132.754	1179.13	0.501	67.833	0.647	7.614	325.97	673.23	201.8	11.837
	Итого за день	1395	42.669	63.507	199.474	1579.57	0.687	69.813	0.717	8.044	565.04	961.84	266.98	14.947

9день 7-10лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молоч,жидкая	205	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44
ПОЯС.ЗАПИСКА	Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ	40	2.4	0.6	15.2	75.6	0.066	0	0	0	14.29	64.51	19.19	1.59
365	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ	155	27.12	5.24	44.67	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02
	КОФ.НАПИТОК СО СГУЩ.МОЛОКОМ	200	0.12		12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	итого	600	34.76	12.46	104.52	400.37	0.136	1.39	0.1	0.27	151.99	213.24	51.1	2.3
ОБЕД														
68	Рассольник "Ленинградский" с консервированным тушеным	250	6.86	8.13	18.81	174.13	0.12	7.78	0.21	1.4	29.45	116.55	32.7	1.59
229	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2.504	2.632	5.59	62.3	0.096	8.72	0.04	0.18	17.44	54,07	18.31	0.608
211	Плов из отварной птицы	210	37.2	45.33	41.05	747.09	0.17	2.1	1.16	1.66	54.1	396.06	96.06	3.58
		540	46.564	56.092	65.45	983.52	0.386	18.6	1.41	3.24	100.99	512.61	147.07	5.778
	Итого за день	1140	81.324	68.552	169.97	1383.89	0.522	19.99	1.51	3.51	252.98	725.9	198.17	8.078

5день с7 до 10 лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Каша "Дружба"	205	6.56	8.33	35.09	241.11	0.07	0.3	0.03	0.14	65.22	94.41	23.62	0.52
381/1вариант/	Бутерброд с повидлом или джемом	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
301	чай -заварка	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
ПОЯС.ЗАПИСКА	Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ	40	2.4	0.6	15.2	75.6	0.066	0	0	0	14.29	64.51	19.19	1.59
89		100	0.4	0.4	10.4	45	0.03	10	0.01	0.2	16	11	9	2.2
	итого	605	11.08	13.53	93.59	538.01	0.206	11.14	0.06	0.67	108.21	209.52	64.54	5.47
ОБЕД														
71	Суп с крупой и рыбной консервой сайра	200	4.976	6.568	14.712	136.784	0.012	6.24	0.168	1.232	45.84	109.088	33.464	1.192
227	макароны отварные	150	3.945	5.295	40.635	225.795	0.09	0	0.03	0.99	13.095	55.275	20.685	1.155
269	какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
202	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ("ЕЖИКИ")	100	9.16	13.53	9.44	196.14	0.07	1.5	0.11	0.63	59.29	143.98	21.23	1.63
30	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.051	0.61	1.986	36.9	0.012	3.3	0	1.386	13.83	16.8	7.98	0.036
ПОЯСН.ЗАПИСКА	Хлеб пшеничный	75	5.25	1.43	31.13	158.25	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Итого за обед	785	27.152	31.363	123.85	907.789	0.314	12.34	0.328	4.248	273.6	512.2	133.1	6.743
	Итого за день	1390	38.232	44.893	217.44	1445.799	0.52	23.48	0.388	4.918	381.9	721.7	197.7	12.213

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПЕРСПЕКТИВНОМУ МЕНЮ
НА 2022 -2023 ГОД ПО МБОУ НОВОЖИЛКИНСКАЯ СОШ

В МБОУ "Новожилкинская СОШ" двухразовое питание для учащихся.

Для составления меню использовалась Сбрник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "пермская государственная медицинская академия"им.акад.Е.А.Вагнера Уралский региональный центр питания.Пермь 2008г.

Используется :творог классический от 9% жирности.

Молоко Производитель СХАО "Белореченское"

Яйцо, яичный порошок

Филе минтая горбуша красная

сметана 15%

соль йодированная

фарш говяжий, мясо говядина

Хлеб ржаной Производитель СХАО "Белореченское" Состав продукта:мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая.мука ржаная хлебопекарная обдирная,сыворотка молочная,сахар-песок,солодовыйэкстракт,соль поваренная пищевая,маргарин,дрожжи хлебопекарные,комплексная пищевая добавка.Пищевая ценность в 100гр продукта:белки-6,0г жиры-1,5гр, углеводы-38,0гр. Энергетическая ценность(калорийность)791 кДж(189 ккал)

Хлеб пшеничный. Производитель СХАО "Белореченское" Состав продукта: мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая,сыворотка молочная,маргарин,сольповаренная пищевая,дрожжи хлебопекарные,сахар-песок, комплексная пищевая добавка-улучшитель хлебопекарный.Пищевая ценность в 100гр. Белки -7гр,жиры- 1,9гр, углеводы - 41,5г.Энергетическая ценность(калорийность)-883кДж(211 ккал)

блины изготавливаются из яичного порошка

омлет изготавливается из яичного порошка.

Выпечка и кондитерские изделия промышленной выработки

хлеб промышленной выработки

Директор школы:

И.В.ШАЛАМОВА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
ПО МБОУ НОВОЖИЛКИНСКАЯ СОШ

МБОУ НОВОЖИЛКИНСКАЯ СОШ - 5ТИ ДНЕВНАЯ УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ.
ВТОРАЯ СМЕНА -НЕТ
ПРОДЛЕНКА - НЕТ