



Утверждаю:
Директор школы:
Г. И. Хмячина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Юровской школы

на 2024-2025 год 1-4 кл.

1 день

Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Макароны отварные	150	5,55	4,5	29,6	190	0	0,84	0,05	13,78	1,08	№ 256
Биточки из филе курицы	50	10,8	6,7	6,2	128	0,6	0,4	0,05	27,7	0,97	№ 254
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Сыр	*15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	
		11,96	25,24	57,83	409	9,1	1,45	0,2	208,74	6,84	
Обед											
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Плов из отварной птицы	210	15,3	12,91	41,06	336,8	1,2	5,6	0,06	25,71	1,11	№ 406 2013
Компот	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		20,74	16,89	85,52	574,8	9,4	6,23	0,24	86,61	4,32	
		32,70	42,13	143,35	983,8	18,5	7,68	0,44	295,35	11,16	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
 Директор школы:
 Г. И. Хмячина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой Юровской школы

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Угледо- ды г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Каша гречневая молочная	200	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	0,00	0,11	9,40	2,49	№ 213
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	
		13,51	19,85	69,12	479	9,2	0,21	0,24	279,86	6,58	
Обед											
Щи из св. капусты с картоф.	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№ 104 2018
Котлета мясная	80	10,5	13,0	11,44	196,2	0,0	0,0	0,0	36,0	2,24	№ 381 2013
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Кисель	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		20,47	18,45	86,6	632,2	11,9	3,42	0,18	117,25	6,4	
		33,98	38,30	155,72	1111,2	21,1	3,63	0,42	397,11	12,98	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:

Директор школы:

Г. И. Хмячина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Юровской школы

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Каша рисовая вязкая	200	7,26	6,64	38,75	160,5	0,0	0,2	0,06	75,75	0,42	№ 253 2013
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	
		16,6	22,03	82,24	479,5	9,2	0,41	0,19	348,97	5,04	
Обед											
Суп картоф. с вермишелью	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№ 380 2018
Птица отварная	70	16,2	10,5	0,6	177	5,0	0,0	0,0	12,3	1,0	№ 366 2018
Компот	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		25,34	18,68	62,66	538	31,95	2,28	0,21	158,05	5,53	
		41,94	40,71	144,9	1017,5	41,15	2,69	0,37	507,02	10,57	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
Директор школы:
Г. И. Хмячина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Юровской школы

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Каша манная молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Фрукты	100	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	
		14,66	21,63	70,45	504	9,22	0,97	0,28	313,52	6,49	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,48	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Котлета мясная	80	10,5	13,0	11,44	196,2	0,0	0,0	0,0	36,0	2,24	№ 381 2013
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Кисель	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		20,74	23,66	68,15	622,2	7,48	2,67	0,26	121,4	8,75	
		35,4	45,29	138,6	1126,2	16,7	3,64	0,54	434,92	15,24	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд: для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
 Директор школы:
 Г. И. Хмячина



G. I. Khmyachina

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой Юровской школы

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецентуры по сборнику А. Я. Первалова
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№212 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	
		17,26	24,03	74,75	554	9,92	0,97	0,31	416,72	5,79	
Обед											
Салат витаминный	80	0,88	2,24	8,12	94,4	9,85	1,4	0,02	23	0,72	№ 2 2013
Суп рисовый с фрикадельками	25/250	8,0	9,8	9,9	160	0,28	2,5	0,04	20,4	1,33	№ 127 2018
Рагу из овощей	170/30	4,6	8,9	20	190	10,1	3,9	0,11	95,2	1,69	№176 2018
Компот	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		16,48	21,52	71,48	598,4	20,43	8,23	0,25	172,7	5,99	
		33,74	45,55	146,23	1152,4	30,35	9,2	0,56	589,42	11,78	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд: для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
 Директор школы:
 Г. И. Хмячина




ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой Юровской школы

6 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Первалова
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	200	8,66	7,86	93,05	254	1,36	0,2	0,19	141,5	1,46	№ 223 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Фрукты	100	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		18	23,25	136,54	573	10,56	0,42	0,32	414,96	6,08	
Обед											
Рассольник	250	1,9	5,1	13,25	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№ 133 2013
Котлета мясная	80	10,5	13,0	11,44	196,2	0,0	0,0	0,0	36,0	2,24	№ 381 2013
Рис отварной	150	3,8	5,43	38,85	219,3	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№ 385 2018
Кисель	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		19,04	71,55	103,3	697,1	6,95	2,86	0,98	88,35	5,36	
		37,04	94,8	239,84	1270,1	17,51	3,28	1,3	503,31	11,44	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
 Директор школы:
 Г. И. Хмячина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой Юровской школы

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Каша гречневая с мясом	200	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	0,00	0,11	9,40	2,49	№ 202
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	
		13,51	19,85	69,12	479	9,2	0,21	0,24	279,86	6,58	
Обед											
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Плов из отварной птицы	210	15,3	12,91	41,06	336,8	1,2	5,6	0,06	25,71	1,11	№ 406 2013
Компот	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		20,74	16,48	85,52	574,8	9,4	6,23	0,24	86,61	4,32	
		34,25	36,33	154,64	1053,8	18,6	6,44	0,48	451,61	10,9	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
Директор школы:
Г. И. Хмячина




ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Юровской школы

8 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецентуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Каша манная молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Фрукты	100	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	
		14,66	21,63	70,45	504	9,22	0,97	0,28	313,52	6,49	
Обед											
Суп картоф. с вермишелью	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№ 380 2018
Птица отварная	70	16,2	10,5	0,6	177	5,0	0,0	0,0	12,3	1,0	№ 366 2018
Кисель	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		24,94	18,6	68,96	560	31,75	2,08	0,2	154,35	5,58	
		39,6	40,23	139,41	1064	40,97	3,05	0,48	467,87	12,07	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
 Директор школы:
 Г. И. Хмячина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой Юровской школы

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Каша рисовая вязкая	200	7,26	6,64	38,75	160,5	0,0	0,2	0,06	75,75	0,42	№ 253 2013
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	
		16,6	22,03	82,24	479,5	9,2	0,41	0,19	348,97	5,04	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,5	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Котлета мясная	80	10,5	13,0	11,44	196,2	0,0	0,0	0,0	36,0	2,24	№ 381 2013
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Компот	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		21,09	18,43	81,65	616,2	7,7	3,67	0,82	124,8	6,78	
		37,69	40,46	163,89	1095,7	16,9	4,08	1,01	473,77	11,82	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
 Директор школы:
 Г. И. Хмячина



G. I. Khmyachina

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой Юровской школы
 10 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецентуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	200	8,66	7,86	93,05	254	1,36	0,2	0,19	141,5	1,46	№ 223 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,3	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	№ 462 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Фрукты	100	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	
		17,5	22,85	136,34	567	10,56	0,41	0,59	411,96	5,55	
Обед											
Салат из св. капуст с р/м	80	0,8	3,05	4,35	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№ 1 2018
Рассольник	250	1,9	5,1	13,25	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№ 133 2013
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Птица отварная	70	16,2	10,5	0,6	177	5,0	0,0	0,0	12,3	1,0	№ 366 2018
Кисель	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14	1,56	
		27,34	24,91	67,76	681	21,8	4,38	1,11	94,35	7,4	
		44,84	47,76	204,1	1248	32,36	4,79	1,7	506,31	12,95	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.