



Утверждаю:
Директор школы:
Г. И. Хмячина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Юровской школы

на 2024-2025 год 5-11 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. Первалова
Завтрак											
Кондитерские изделия	100	11,1	14,0	59,1	211,7						
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
		11,3	14,1	68,4	249,7						
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	
		32,04	30,99	153,92	824,5	9,4	6,23	0,24	91,71	5,14	

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	Углевод ы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецентуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Кондитерские изделия	100	11,1	14,0	59,1	211,7						
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
		13,9	16,5	72,7	299,7	0,7		0,03	108,3	0,12	
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	
		34,37	38,3	159,12	931,9	12,6	3,42	0,21	225,55	6,52	

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. Первалова
Завтрак											
Кондитерские изделия	100	11,1	14,0	59,1	211,7						
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
		14,4	16,9	72,9	305,7	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	
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	
		39,74	35,58	135,56	843,7	32,65	2,29	0,24	269,35	6,18	

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											
Кондитерские изделия	100	11,1	14,0	59,1	211,7						
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
		11,3	14,1	68,4	249,7				5,1	0,82	
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	0,63	0,26	121,4	8,76	
		35,04	37,76	136,55	871,9	7,48	0,63	0,26	126,5	9,58	

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

Утверждаю:
Директор школы:
Г. И. Хмячина



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	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Кондитерские изделия	100	11,1	14,0	59,1	211,7						
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
		13,9	16,5	72,7	299,7	0,7		0,03	108,3	0,12	
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	
		16,72	21,52	71,48	598,4	20,43	8,23	0,25	172,7	5,99	
		30,62	38,02	144,18	898,1	21,13	8,23	0,28	281	6,11	

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. Перевалова
Завтрак											
Кондитерские изделия	100	11,1	14,0	59,1	211,7						
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
		14,4	16,9	72,9	305,7	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	
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	24,02	103,3	697,1	6,95	2,86	0,98	88,35	5,36	
		33,44	40,92	176,2	1002,8	7,65	2,87	1,01	199,65	6,01	

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	№ рецентуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Кондитерские изделия	100	11,1	14,0	59,1	211,7						
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
		13,9	16,5	72,7	299,7	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	
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	
		34,64	33,39	158,22	874,5	10,1	6,23	0,27	194,91	4,44	

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

Утверждаю:
 Директор школы:
 Г. И. Хмячина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой Юровской школы

8 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры по сборнику А. Я. Первалова
Завтрак		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Кондитерские изделия	100	11,1	14,0	59,1	211,7						
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
		11,3	14,1	68,4	249,7				5,1	0,82	
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	
		36,24	32,7	137,36	809,7	31,75	2,08	0,2	159,45	6,4	

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. Первалова
Завтрак											
Кондитерские изделия	100	11,1	14,0	59,1	211,7						
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
		14,4	16,9	72,9	305,7	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	
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	
		35,49	35,33	154,55	921,9	8,4	3,68	0,85	236,1	7,43	

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

Утверждаю:

Директор школы:

Г. И. Хмячина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Юровской школы

10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры по сборнику А. Я. Первалова
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Кондитерские изделия	100	11,1	14,0	59,1	211,7						
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,3	108,3	0,12	№ 465 2018
		13,9	16,5	72,7	299,7	0,7	0,0	0,3	108,3	0,12	
Обед											
Салат из св. капусты 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	
		41,24	41,41	140,46	980,7	22,5	4,38	1,41	202,65	7,52	

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