



**Перспективное десятидневное меню
для 1-4 классов
МБОУ Ясиновской СОШ им. 30-й гв. Иркутско-Пинской дивизии
на 2023-2024 учебный год**

Меню составлено на основании:
«Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений» Л.С. Коровка, Л.Е. Голунова, М.П. Могильного, Марчука.

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1 День 1	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	3	24	134	120
	Сыр твердый (порционно)	15	3	4	0	55	42
	Масло сливочное (порционно)	10	0	8	0	75	41
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	943
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Кондитерское изделие (конфета вафельная «Боярушка»	35	1	10	17	162	90
	ИТОГО	500	11	25	75	606	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1 День 1	ОБЕД		Б	Ж	У		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1	0	5	90	82
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Рис отварной	150	11	20	100	596	304
	Биточек рыбный запеченный	90	14	4	9	130	255
	Икра кабачковая	60	1,2	4,8	5,6	70	53
	Хлеб ржаной	20	2	0	1	43	89
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	26	98,36	868
	ИТОГО	740	32,2	28,8	166,6	1127	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
	Гуляш из отварной свинины	90	7	4	3	75	227
	Пюре картофельное	110	3	18	4	191	312
	Салат из соленого огурца	60	0	0	0	60	17
	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	21	111	379
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Кондитерское изделие (печенье сахарное с кунжутом)	30	1	3	10	67	91
	ИТОГО	530	16	28	58	604	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1 День 2	ОБЕД		Б	Ж	У		
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	3	2	19	115	133
	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	1	128	1	581	302
	Булочка с повидлом	60	4	4	35	187	454
	Кисель	180	0	0	15	59	648
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Хлеб ржаной	20	2	0	1	43	89
	ИТОГО	700	13	136	91	1085	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
День 3 С е з о н :	Котлета из птицы	90	11	13	12	130	290
	Каша рассыпчатая пшеничная	110	5	10	15	160	679
	Салат из квашенной капусты	60	1	3	5	52	81
	Чай с лимоном	200	9	2	15	115	377
	Хлеб ржаной	40	4	0	2	86	89
	Аленка	15	5	2	10	129	503
	ИТОГО	515	35	30	59	772	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1	ОБЕД		Б	Ж	У		
День 3 о н : о с е	Суп с макаронными изделиями	200	0	0	2	85	111
	Жаркое по-домашнему	200	15	9	22	301	590
	Салат из соленого огурца	60	0	0	0	60	17
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	26	98,36	868
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Хлеб ржаной	20	2	0	1	43	89
	ИТОГО	700	20	9	71	707	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1 День 4	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
	Плов из птицы	200	20	17	36	377	304
	Икра кабачковая	60	1,2	4,8	5,6	70	53
	Какао с молоком	200	3	3	22	119	242
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Йогурт	100	3	3	22	119	243
	ИТОГО	600	30,2	27,8	105,6	785	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1 День 4	ОБЕД		Б	Ж	У		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1	0	5	90	82
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9	9	35	303	204
	Салат из зеленого горошка	60	3,25	0	5,25	80	10
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Хлеб ржаной	20	2	0	1	43	89
	Сок фруктовый промышленного производства	180	0	0	22	90	62
	ИТОГО	700	18,25	9	88,25	752	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
	Запеканка из творога	150	26	6	21	252	469
	Цельное сгущенное молоко с сахаром	25	2	2	14	90	93
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	943
	Фрукт (яблоко свежее)	125	1	1	15	78	338
	ИТОГО	500	29	9	64	500	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 1 День 5	ОБЕД		Б	Ж	У		
	Суп картофельный с бобовыми	200	5	0	14	75	102
	Куры, тушенные в соусе	90	11	20	1	234	290
	Каша ячневая рассыпчатая	150	0	4	1	219	302
	Салат из соленого огурца	60	0	0	0	60	17
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	26	98,36	868
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Хлеб ржаной	20	2	0	1	43	89
	ИТОГО	740	21	24	63	849	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
День 1	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200	2	5	17	117	175
	Сыр твердый (порционно)	15	3	4	0	55	42
	Масло сливочное (порционно)	10	0	8	0	75	41
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	943
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Фрукт (яблоко свежее)	100	1	1	15	75	338
	ИТОГО	565	9	20	53	502	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	ОБЕД		Б	Ж	У		
День 1	Борщ с капустой и картофелем	200	1	0	5	90	82
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9	9	35	303	204
	Салат из зеленого горошка	60	3,25	0	5,25	80	10
	Сок фруктовый промышленного производства	180	0	0	22	90	62
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Хлеб ржаной	20	2	0	1	43	89
	ИТОГО	700	18,25	9	88,25	706	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2 День 2	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
	Поджарка из рыбы	90	13	5	1	90	229
	Пюре картофельное	110	3	18	0	130	312
	Салат из соленого огурца	60	0	0	0	60	17
	Кондитерское изделие (конфета вафельная «Боярушка»	35	1	10	17	162	90
	Какао с молоком	200	3	3	22	119	242
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	ИТОГО	535	23	36	60	661	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2 День 2	ОБЕД		Б	Ж	У		
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	3	2	19	115	133
	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	1	128	1	581	302
	Булочка с повидлом	60	4	4	35	187	454
	Кисель	180	0	0	15	59	648
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Хлеб ржаной	20	2	0	1	43	89
	ИТОГО	700	13	136	91	1085	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2 День 3 С е з о н	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
	Жаркое по-домашнему	200	15	9	22	301	590
	Салат из соленого огурца	60	0	0	0	60	17
	Чай с лимоном	200	9	2	15	115	377
	Хлеб ржаной	40	4	0	2	86	89
	Аленка 15гр	15	5	2	10	129	503
	ИТОГО	515	23	11	66	638	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2 День 3 С е з о н	ОБЕД		Б	Ж	У		
	Суп с макаронными изделиями	200	0	0	2	85	111
	Гуляш из отварной свинины	90	7	4	3	75	227
	Каша ячневая рассыпчатая	110	0	4	1	335	302
	Салат из отварной свеклы	60	0,144	0	0,45	3,6	36
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	26	98,36	868
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
н	Хлеб ржаной	20	2	0	1	43	89
	ИТОГО	700	12	10	53	806	

:

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
День 4	Куры, тушенные в соусе	90	11	20	1	234	290
	Каша ячневая рассыпчатая	150	0	4	1	219	302
	Салат из квашенной капусты	60	1	3	5	52	81
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Хлеб ржаной	40	4	0	2	86	89
	Кондитерское изделие (печенье сахарное с кунжутом)	30	1	3	10	67	91
	ИТОГО	570	19	33	40	769	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	ОБЕД		Б	Ж	У		
День 4	Борщ с капустой и картофелем	200	1	0	5	90	82
	Плов из птицы	200	20	17	36	377	304
	Икра кабачковая	60	1,2	4,8	5,6	70	53
	Кисель	180	0	0	15	59	648
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Хлеб ржаной	20	2	0	1	43	89
	ИТОГО	700	27,2	23,8	82,6	739	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
День 5	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9	9	35	303	204
	Салат из отваренной свеклы	60	0	0	0	60	51
	Хлеб пшеничный	40	3	2	20	100	88
	Йогурт	100	3	3	22	119	243
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	943
	ИТОГО	600	15	14	91	610	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
Неделя 2	ОБЕД		Б	Ж	У		
День 5	Суп картофельный с бобовыми	200	5	0	14	75	102
	Котлета из птицы	90	11	13	12	130	290
	Рис отварной	150	12	17	98	571	304
	Икра кабачковая	60	1,2	4,8	5,6	70	53
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	26	98,36	868
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	88
	Хлеб ржаной	20	2	0	1	43	89
	ИТОГО	740	34,2	36,8	176,6	1087	