

Утверждаю:

Директор МБОУ Ясиновская СОШ  
им. 30-й гв. Иркутско-Пинской дивизии

О.Н.Максимова  
«01» сентября 2021 года



## Перспективное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов (обед)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Ясиновской средней общеобразовательной школы  
имени 30-й гвардейской Иркутско-Пинской дивизии

на 2021-2022 учебный год

Рецепты блюд взяты из «Сборника технологических нормативов рецептур  
блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений»  
Л.С. Коровка, Л.Е. Голунова, М.П. Могильного, Марчука.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Обед						
День 1	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,6	82
	Биточек мясной	100	11,02	12,45	7,52	186,09	122
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,94	304
	Салат из свежей капусты/салат из квашеной капусты	100	1,41/1,5 8	5,08/4,99	8,65/7,66	85,9/83,20	43/81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1000	43,66/43, 83	39,13/39,0 4	223,03/222, 04	1462,49/145 9,79	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Обед						
День 2	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,5	2,25	19	114,5	133
	Салат из свеклы отварной	100	1,6	3,65	6,32	32,01	51
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,02	8,7	35,3	274	204
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	
	Кисель витаминизированный	200	0,07	0	15,3	59	648
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	23	14,02	113,3	747,21	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Обед						
День 3	Суп-лапша домашняя	250	0,35	2,7	1,95	33,1	108
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Зеленый горошек	100	11,56	8,4	30,09	234,73	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	49,93	34,57	168,11	1196,34	

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Обед						
День 4	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,6	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94	679
	Салат из свеклы отварной	100	1,6	3,65	6,32	32,01	51
	Кисель витаминизирован	200	0,07	0	15,3	59	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1050	36,21	18,2	167,26	1044,83	

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5	Обед						
	Суп с макаронными изделиями	250	0,32	0,02	1,87	8,75	111
	Пюре картофельное	150	3,51	25,1	5,7	261,03	312
	Биточек рыбный запеченный	80	11,99	4,05	7,67	115	255
	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1130	29,82	37,57	115,52	1006,84	

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,6	82
	Гёфтели мясные с рисом паровые	100	12,63	10,41	6,37	169,62	305
	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	309
	Икра кабачковая	100	0,76	0,04	9,18	40,08	50
	Сок	200	0	0	22,4	90	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1050	41,63	32,86	211,34	1371,39	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Обед						
День 2	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,5	2,25	19	114,5	133
	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	0,76	128,32	1,24	581,38	302
	Булочка с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187	454
	Кисель витаминизированный	200	0,07	0	15,3	59	648
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	28,2	153,36	98,81	1300,48	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Обед						
День 3	Суп с макаронными изделиями	250	0,32	0,02	1,87	8,75	111
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	Каша ячневая рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	581,38	302
	Салат из свеклы отварной	100	1,6	3,65	6,32	32,01	51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	Кондитерское изделие (зефир)	50	0,45	0,05	41,45	170	55
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1100	28,62	137,78	82,98	1307,37	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Обед						
День 4	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,6	82
	Жаркое домашнему	250	18,53	11,40	27,97	307,8	590
	Салат из свежей капусты/салат из квашеной капусты	100/100	1,41/1,58	5,08/4,99	8,65/7,66	85,9/83,2	43/81
	Кисель витаминизированный	200	0,07	0	15,3	59	648
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1000	32,9/33,07	18,72/18,63	129,95/128,96	929,71/927,01	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Обед						
День 5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,02	0,4	13,57	74,8	102
	Котлета мясная	100	13,98	15,67	18,29	269,33	608
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,94	304
	Икра кабачковая	100	0,76	0,04	9,18	40,08	50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1050	42,96	37,21	192,12	1339,75	