

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 (завтрак)

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	Завтрак						
День 1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	3,7	30,3	167,05	120
	Сыр твердый (порционно)	15	3,48	4,43	0	54,60	42
	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0,10	75	41
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Кондитерское изделие (коржик молочный)	100	3,8	0,45	24,8	113	57
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>675</b>	<b>16,28</b>	<b>17,23</b>	<b>94,1</b>	<b>687,65</b>	

**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	Завтрак						
День 2	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	581,38	302
	Соленый огурец	75	0,6	0	1,3	7,5	59
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Кондитерское изделие (зефир)	50	0,45	0,05	41,45	170	55
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>725</b>	<b>27,41</b>	<b>148,65</b>	<b>111,56</b>	<b>1301,83</b>	

**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	Завтрак						
День 3	Шницель куриный	100	11,02	12,45	7,52	186,09	122
	Картофельное пюре	150	3,51	25,1	5,7	261,03	312
	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Кондитерское изделие (конфета шоколадная «Джек»)	40	1,8	13,2	22,4	216	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>690</b>	<b>31,39</b>	<b>47,73</b>	<b>85,34</b>	<b>1033,78</b>		

**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 4	Завтрак						
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,02	8,7	35,3	274	204
	Булочка с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187	454
	Какао с молоком	200	2,5	2,9	22,2	119	242
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>750</b>	<b>22,62</b>	<b>16,25</b>	<b>141,97</b>	<b>900,3</b>	

**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	Завтрак						
	Куры, тушеные в соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290
	Каша ячневая рассыпчатая	200	8,8	5,84	47,02	284,94	679
	Икра кабачковая	100	0	7	7	90	60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Кондитерское изделие (печенье сах. с кунжутом)	20	1,2	2,6	9,6	67,2	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>720</b>	<b>29,35</b>	<b>36,19</b>	<b>119,12</b>	<b>978,48</b>		

**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	Завтрак						
	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9	175
	Сыр твердый (порционный)	15	3,48	4,43	0	54,60	42
	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0,10	75	41
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Кондитерское изделие (коржик молочный)	100	3,8	0,45	24,8	113	57
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>645</b>	<b>22,8</b>	<b>21,22</b>	<b>124,71</b>	<b>736,16</b>	

**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 2	Завтрак						
	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Пюре картофельное	150	3,51	25,1	5,7	261,03	312
	Соленый огурец	75	0,6	0	1,3	7,5	59
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>775</b>	<b>25,06</b>	<b>39,59</b>	<b>89,41</b>	<b>799,08</b>		

**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	Завтрак						
День 3	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Икра кабачковая	100	0	7	7	90	60
	Какао с молоком	200	2,5	2,9	22,2	119	242
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Кондитерское изделие (печенье сах.с кунжутом)	20	1,2	2,6	9,6	67,2	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>710</b>	<b>39,12</b>	<b>35,56</b>	<b>156,62</b>	<b>1091,95</b>	

**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	Завтрак						
День 4	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	309
	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	
	Кондитерское изделие (зефир)	50	0,45	0,05	41,45	170	55
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>750</b>	<b>41,49</b>	<b>31,18</b>	<b>196,56</b>	<b>1432,97</b>	

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	Завтрак						
День 5	Запеканка из творога	150	26,4	6,3	21,3	252	469
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Кондитерское изделие (шоколадная конфета «Джек»)	50	0,45	0,05	41,45	170	3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>400</b>	<b>29,35</b>	<b>9,25</b>	<b>84,95</b>	<b>532,7</b>	