

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 День 1	Завтрак						
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	16,28	17,23	94,1	687,65

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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	725	27,41	148,65	111,56	1301,83	

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	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	31,39	47,73	85,34	1033,78		

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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	750	22,62	16,25	141,97	900,3	

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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	720	29,35	36,19	119,12	978,48		

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 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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	22,8	21,22	124,71	736,16	

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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	775	25,06	39,59	89,41	799,08		

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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	710	39,12	35,56	156,62	1091,95	

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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	750	41,49	31,18	196,56	1432,97	

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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	29,35	9,25	84,95	532,7	