

Утверждаю:
 Директор МБОУ Ясиновской СОШ им.
 30-й гв. Иркутско-Пинской дивизии
 О.Н.Максимова
 «01» марта 2021 год



**Перспективное десятидневное меню
 для 1-4 классов**

МБОУ Ясиновской СОШ им. 30-й гв. Иркутско-Пинской дивизии

Меню составлено на основании:

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

Март-май 2021

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7 -11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Завтрак						
День 1	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,9	504,77	309
	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	172
	Овощи в нарезке (помидоры свежие)/(йодированная соль)/Зеленый горошек	100/60	0,24/1,8	0,03/0	0,75/3,6	6/21	329/58
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	49,7	250	87
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Итого	600/560	35,35/36,91	32,61/32,58	161,64/164,49	1068,29/1083,29	
	Обед						
	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,7	1,95	33,1	108
	Хлеб пшеничный	100	15,2	1,8	99,4	500	87
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,8	5,84	47,02	284,94	679
Поджарка из рыбы	150	22,43	17,73	11,95	294,23	231	
Овощи в нарезке (огурцы свежие)/(йодированная соль)/Салат из квашеной капусты	100/100	0,24/1,58	0,03/4,99	0,75/7,66	6/83,20	330/81	
Сосиска запеченная в тесте	100	5,86	9,95	1,35	116,96	420	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349	
Итого	1100	53,36/54,7	38,05/43,01	188,1/195,01	1333,59/1410,79		
Итого за день	1700/1660	88,71/91,61	70,66/75,59	349,74/359,5	2401,88/2494,08		

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2	Завтрак						
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	160	22,24	15,36	32,16	179,20	467
	Фрукт (яблоко свежее)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Кондитерское изделие (зефир ванильный)	50	0,45	0,05	41,45	170	55
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	41
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	49,7	250	87
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого	620	31,09	25,11	152,11	772,5	
	Обед						
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76	302
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Овощи в нарезке (помидоры свежие)(йодированная соль)/Салат из свёклы отварной	100/100	0,24/0	0,03/0	0,75/0	6/32,01	329/51
	Хлеб пшеничный	100	15,2	1,8	99,4	500	87
	Кондитерское изделие (конфета шоколадная «Джек»)	40	1,8	13,2	22,4	216	56
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	62
	Итого	990	35,53/35,29	157,64/157,61	176,47/175,72	2294,26/2320,27	
	Итого за день	1610	66,62/66,38	182,75/182,72	328,58/327,83	3066,76/3092,77	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	Завтрак						
	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9	175
	Кондитерское изделие (коржик молочный)	100	3,8	0,45	24,8	113,0	57
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	49,7	250	87
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	Итого	585	26,6	13,47	108,41	661,16	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,58	82
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,39	5,68	41,11	249,36	679
	Куры тушеные в сметанном соусе	120	15,3	26,94	1,68	310,01	290
	Овощи в нарезке (огурцы свежие)(йодированная соль)	100/100	0,24/1,58	0,03/4,99	0,75/7,66	6/115,21	329/64

	соль)/Салат из свеклы отварной и квашеной капусты						
	Сосиска запеченная в тесте	100	5,86	9,95	1,35	116,96	420
	Кондитерское изделие (зефир ванильный)	50	0,45	0,05	41,45	170	55
	Хлеб пшеничный	100	15,2	1,8	99,4	500	87
	Кисель витаминизированный	200	0,6	0	181	706	63
	Итого	1120	44,79/4 6,13	44,5/49 ,46	372,04/ 378,95	2081,91/ 2191,12	
	Итого за день	1705	71,39/7 2,73	57,97/6 2,93	480,45/ 487,36	2743,07/ 2852,28	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Завтрак						
День 4	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	679
	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290
	Пирожок сдобный печеный с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	454
	Овощи в нарезке (огурцы свежие)/(йодированная соль)/Икра кабачковая	100/100	0,24/0	0,03/7	0,75/7	6/90	330/60
	Какао с молоком	200	2,5	2,9	22,2	119	242
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	49,7	250	87
	Итого	660	31,38/3 1,14	34,29/4 1,26	139,65/ 145,9	1007,36/ 1091,36	
	Обед						
	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,88	8,75	111
	Плов из птицы	210	53,3	44,63	93,68	989,63	304
	Овощи в нарезке (помидоры свежие)(йодированная соль)/Салат из квашеной капусты	100/100	0,24/1 ,58	0,03/4 ,99	0,75/7 ,66	6/83,20	329/81
	Кондитерское изделие (конфета шоколадная «Джек»)	40	1,8	13,2	22,4	216	56
	Хлеб пшеничный	100	15,2	1,8	99,4	500	87
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
Итого	900	71,35/7 2,69	59,69/6 4,65	243,79/ 250,7	1818,74/ 1895,94		
Итого за день	1560	102,73/ 103,83	93,98/1 05,91	383,44/ 396,6	2826,1/2 987,3		

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Завтрак						
День 5	Рыба, тушеная в томате с	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229

	овощами						
	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	312
	Овощи в нарезке (помидоры свежие)/(йодированная соль)/Огурец соленый	100/75	0,24/ 0,6	0,03/0	0,75/1,3	6/7,5	329/5 9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	49,7	250	87
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Фрукт (апельсин свежий)	300	2,7	0,6	30,9	129	338
	Итого	900/875	22,13/ 22,49	30,74/3 0,71	104,78/1 05,33	756,81/7 58,31	
	Обед						
	Суп картофельный с ячневой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Хлеб пшеничный	100	15,2	1,8	99,4	500	87
	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	309
	Котлета из птицы	100	10,5	10,6	9,8	123,5	668
	Овощи в нарезке (огурцы свежие)(йодированная соль)/Салат из свеклы отварной	100/100	0,24/ 0	0,03/0	0,75/0	6/32,01	330/5 1
	Кисель витаминизированный	200	0,6	0	181	706	63
	Итого	950	46,06/ 45,82	33,87/3 3,84	421,39/4 20,64	2099,27/ 2125,28	
	Итого за день	1850/1825	68,19/ 68,31	64,61/6 4,55	526,17/5 25,97	2856,08/ 2883,59	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Завтрак		Б	Ж	У		
День 1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	3,7	5,78	19,67	140,64	183
	Кондитерское изделие (конфета шоколадная «Джек»)	40	1,8	13,2	22,4	216	56
	Фрукт (яблоко свежее)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	49,7	250	87
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	Итого	675	17,38	24,91	120,47	759,54	
	Обед						
	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,7	1,95	33,1	108
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,39	5,68	41,11	249,36	679
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Сосиска запеченная в тесте	100	5,86	9,95	1,35	116,96	420
	Овощи в нарезке (помидоры свежие)(йодированная соль)/Салат из капусты квашеной	100/100	0,24/ 1,58	0,03/4 ,99	0,75/7,6 6	6/83,20	329/8 1
	Хлеб пшеничный	100	15,2	1,8	99,4	500	87
	Кондитерское изделие (зефир ванильный)	50	0,45	0,05	41,45	170	55

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	Итого	1100	44,52/ 45,86	31,76/3 6,72	227,39/2 34,3	1402,53/ 1479,73	
	Итого за день	1775	61,9/6 3,24	56,67/6 1,63	347,86/3 54,77	2162,07/ 2239,27	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Завтрак		Б	Ж	У		
День 2	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
	Кондитерское изделие (зефир ванильный)	50	0,45	0,05	41,45	170	55
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	49,7	250	87
	Овощи в нарезке (огурцы свежие)/(йодированная соль)/Огурец соленый	100/75	0,24/0,6	0,03/0	0,75/1,3	6/7,5	330/59
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Итого	650/625	32,84/3 3,2	19,57/1 9,54	163,41/1 63,96	979,16/9 80,66	
	Обед						
	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,88	8,75	111
	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76	302
	Гёфтеля мясная с рисом паровая	100	12,63	10,41	6,37	169,62	305
	Кондитерское изделие (конфета шоколадная «Джек»)	40	1,8	13,2	22,4	216	56
	Овощи в нарезке (огурцы свежие)/(йодированная соль)/Салат из свеклы отварной	100/100	0,24/0	0,03/0	0,75/0	6/32,01	330/51
	Хлеб пшеничный	100	15,2	1,8	99,4	500	87
	Кисель витаминизированный	200	0,6	0	181	706	63
	Итого	990	31,56/3 1,32	153,79/ 153,76	313,04/3 12,29	3245,38/ 3271,39	
	Итого за день	1640/1615	64,4/64 ,52	173,36/ 173,3	476,45/4 76,25	4224,54/ 4252,05	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Завтрак		Б	Ж	У		
День 3	Гёфтеля мясная с рисом паровая	100	12,63	10,41	6,37	169,62	305
	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	312
	Овощи в нарезке (помидоры свежие)/(йодированная соль)/Икра кабачковая	100/100	0,24/0	0,03/7	0,75/7	6/90	329/60

	Кондитерское изделие (коржик молочный)	100	3,8	0,45	24,8	113,0	57
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	49,7	250	87
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Итого	700	36,8/36,56	39,14/4,611	102,73/108,98	914,31/998,31	
	Обед						
	Суп картофельный с ячневой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Плов из птицы	210	53,3	44,63	93,68	989,63	304
	Овощи в нарезке (огурцы свежие)(йодированная соль)/Салат из квашеной капусты	100/100	0,24/1,58	0,03/4,99	0,75/7,66	6/83,20	330/81
	Фрукт (яблоко свежее)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Хлеб пшеничный	100	15,2	1,8	99,4	500	87
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	Итого	1010	71,8/73,14	49,8/54,76	248,79/255,7	1755,04/1832,24	
	Итого за день	1710	108,6/109,7	88,94/100,87	351,52/364,68	2669,35/2830,55	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Завтрак		Б	Ж	У		
День 4	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	679
	Котлета из птицы	100	10,5	10,6	9,8	123,5	668
	Овощи в нарезке (огурцы свежие)/(йодированная соль)/Зеленый горошек	100/60	0,24/1,8	0,03/0	0,75/3,6	6/21	330/58
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	49,7	250	87
	Пирожок сдобный печеный с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	454
	Какао с молоком	200	2,5	2,9	22,2	119	242
	Итого	660/620	29,13/30,69	22,44/22,41	148,05/150,9	872,52/887,52	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,58	82
	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	309
	Куры тушеные в сметанном соусе	120	15,3	26,94	1,68	310,01	290
	Овощи в нарезке (помидоры свежие)(йодированная соль)/Салат из свеклы отварной	100/100	0,24/0	0,03/0	0,75/0	6/32,01	329/51
	Кондитерское изделие (зефир ванильный)	50	0,45	0,05	41,45	170	55
	Хлеб пшеничный	100	15,2	1,8	99,4	500	87
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	62
	Итого	1020	49,48/49,24	47,57/47,54	286,84/286,09	1772,61/1798,	

						62	
	Итого за день	1680/1640	78,61/7 9,93	70,01/6 9,95	434,89/4 36,99	2645,1 3/2686, 14	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5	Завтрак						
	Плов из птицы	210	53,3	44,63	93,68	989,63	304
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	49,7	250	87
	Овощи в нарезке (помидоры свежие)/(йодированная соль)/Огурец соленый	100/75	0,24/ 0,6	0,03/0	0,75/1,3	6/7,5	329/59
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Фрукт (яблоко свежее)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Итого	710/685	61,94/ 62,3	46,16/4 6,13	172,83/1 73,38	1343,9 3/1345, 43	
	Обед						
	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,7	1,95	33,1	108
	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,7 6	302
	Котлета из птицы	100	10,5	10,6	9,8	123,5	668
	Овощи в нарезке (огурцы свежие)/(йодированная соль)/Салат из свеклы отварной и квашеной капусты	100/100	0,24/ 1,58	0,03/4 ,99	0,75/7,6 6	6/115, 21	330/64
	Кондитерское изделие (конфета шоколадная «Джек»)	40	1,8	13,2	22,4	216	56
	Хлеб пшеничный	100	15,2	1,8	99,4	500	87
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	62
	Итого	990	28,85/ 30,19	156,65/ 161,61	157,94/1 64,85	2131,3 6/2240, 57	
	Итого за день	1700/1675	90,79/ 92,49	202,81/ 207,74	330,77/3 38,23	3475,2 9/3586	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1693/1677	80,19/ 81,27	106,18/ 110,52	400,99/4 06,82	2907,0 3/2990, 4	