

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



О.Н.Максимова
«31» августа 2020 г.

**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 2020-2021 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.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Обед						
108	Суп картофельный с клецками	250	0,14	1,08	0,78	13,24	0,77
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	0
129	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,82	0,77	0,58	187,3	0
231	Поджарка из рыбы	150	9,72	7,68	5,18	127,5	4,16
47	Овощи в нарезке /Салат из свёклы отварной и капусты квашеной	100	1,60	3,65	6,32	67,43	27,43
463	Булочка сладкая с повидлом	100	6,83	12,63	54,34	171,52	0
	Кондитерские изделия	50	3,8	0,45	24,8	113,0	0
168	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	Итого	1150	25,59	15,93	145,26	795,72	0,97
	ВСЕГО за день	1150	59,37/60,73	46,66/50,28	326,69/ 332,26	1926,4/1969,83	50,1

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	Обед						
57	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,5	10,4	11,4	150,4	0
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,2	6,9	49,5	271,9	0
8/6	Бутерброд с п/к колбасой и сыром Янтарь	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0
47	Овощи в нарезке /Салат из свёклы отварной	100	1,60	3,65	6,32	67,43	27,43
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	0
	Кондитерские изделия	50	3,8	0,45	24,8	113,0	0
	Сок фруктовый	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	ИТОГО	950	37,28	31,39	210,57	1240,31	0,2
	ВСЕГО за день	950	48,48	31,94	238,73	1615,97	0,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7,9	24,7	141	0
129	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,82	0,77	0,58	187,3	0
246	Гуляш из мяса птицы	120	12,55	12,99	4,01	182,2	0
36/330	Овощи в нарезке/Салат из свеклы отварной и капусты квашеной	100/100	0,24/1,6	0,03/3,65	0,75/6,32	24/67,43	27,43
420	Сосиски запеченные в тесте	100	5,86	9,95	1,35	116,96	0
	Кондитерские изделия	50	3,8	0,45	24,8	113,0	0
118	Кисель витаминизированный	200	0,5	0	12,9	66,6	0,02
	ИТОГО	820	24,76	19,2	113,45	687,56	0,02
	ВСЕГО за день	820	49,42/50,78	26,8/30,42	184,94/190,51	1322,12/1365,55	27,45

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
	Обед						
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,13	0,01	0,75	3,50	0
124	Плов из отварной птицы	200	24,02	22,2	38,6	451,96	0,67
36/330	Овощи в нарезке/Салат из свеклы отварной	100/100	0,24/1,6	0,03/3,65	0,75/6,32	24/67,43	27,43
	Кондитерские изделия	50	3,8	0,45	24,8	113,0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	0
168	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	ИТОГО	900	32,15	23,21	104,11	766,12	0,87
	ВСЕГО за день	900	59,76/61,12	38/41,62	174,21/179,78	1470,28/1513,71	28,3

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	Обед						
57	Суп картофельный с ячневой крупой	250	2,5	10,4	11,4	150,4	0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250,0	0
309	Макаронные изделия отварные	200	7,85	0,81	1,25	231,0	0
122	Котлета припущенная	100	9,6	5,8	5,4	112,6	0
36/330	Овощи в нарезке/Салат капуста квашеная	100/100	0,24/1,6	0,03/3,65	0,75/6,32	24/67,43	27,43
463	Булочка сладкая с повидлом	100	6,83	12,63	54,34	171,52	0
118	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	ИТОГО	1050	27,95	18,01	82,81	804,66	0,2
	ВСЕГО за день	1050	108,89/110,25	88,97/92,59	213,07/218,64	2180,41/2223,84	27,45

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	Обед						
108	Суп картофельный с клецками	250	0,14	1,08	0,78	13,24	0,77
129	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,82	0,77	0,58	187,3	0
420	Сосиски запечённые в тесте	100	5,86	9,95	1,35	116,96	0
36/330	Овощи в нарезке/Салат капуста квашеная	100/100	0,24/1,6	0,03/3,65	0,75/6,32	24/67,43	27,43
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	0
	Кондитерские изделия	50	3,8	0,45	24,8	113,0	0
168	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	ИТОГО	1000	20,82	12,8	67,47	628,16	0,97
	ВСЕГО за день	1000	54,6/55,96	43,53/47,15	248,9/254,47	1758,84/1802,27	50,1

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	Обед						
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,13	0,01	0,75	3,50	0
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	200	9,2	6,9	49,5	271,9	0
86	Пудинг из творога (запечённый)	200	10,8	0,45	13,1	315,0	
	Кондитерские изделия	50	3,8	0,45	24,8	113,0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	0
118	Кисель витаминизированный	200	0,5	0	12,9	66,6	0,02
	ИТОГО	1000	27,03	13,61	118,25	704,6	0,02
	ВСЕГО за день	1000	55,87/57,23	28,05/31,67	244,45/250,02	1620,91/1664,3 4	27,45

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
	ОБЕД						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	1,68	4,1	13,28	96,6	6,04
129	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,82	0,77	0,58	187,3	0
231	Поджарка из рыбы	150	9,72	7,68	5,18	127,5	4,16
36/330	Овощи в нарезке/Салат из свеклы отварной	100/100	0,24/1,6	0,03/3,65	0,75/6,32	24/67,43	27,43
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	0
168	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	ИТОГО	1000	33,7	27,3	116,64	859,22	6,91
	ВСЕГО за день	1000	97,54/98,9	91,46/95,08	234,25/239,82	2219,97/2263,4	34,34

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
	обед						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7,9	24,7	141	0
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0
246	Гуляш из мяса птицы	120	12,55	12,99	4,01	182,2	0
36/330	Овощи в нарезке/Салат из свеклы отварной и капусты квашеной	100/100	0,24/1,6	0,03/3,65	0,75/6,32	24/67,43	27,43
	Кондитерские изделия	50	3,8	0,45	24,8	113,0	0
	Хлеб пшеничный,	100	7,6	0,9	49,7	250	0
	Сок фруктовый	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	ИТОГО	1020	68,04	52,2	229,02	1418,68	0,2
	ВСЕГО за день	1020	92,7/92,46	59,8/63,42	300,51/306,08	2053,24/2096,67	27,65

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	Обед						
108	Суп картофельный с клецками	250	0,14	1,08	0,78	13,24	0,77
129	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,82	0,77	0,58	187,3	0
122	Котлета припущенная	100	9,6	5,8	5,4	112,6	0
36/330	Овощи в нарезке/Салат капуста квашеная	100/100	0,24/1,6	0,03/3,65	0,75/6,32	24/67,43	27,43
420	Сосиски запеченные в тесте	100	5,86	9,95	1,35	116,96	0
	Кондитерские изделия	50	3,8	0,45	24,8	113,0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	0
118	Кисель витаминизированный	200	0,5	0	12,9	66,6	0,02
	ИТОГО	1100	17,9	12,38	89,53	559,8	0,79
	ВСЕГО за день	1100	50,16/51,52	35,61/39,23	193,64/199,21	1346,42/1389,85	29,09