

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



Маша О.Н.Максимова
«31» августа 2020 г.

**Перспективное десятидневное меню
для обучающихся 5-11 классов**

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: с 11 лет и старше

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0
243	Отварные сосиски	100	8	11	0,06	123,0	21,5
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	80	7,6	0,9	49,7	250	0
184	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	Итого	680	33,78/35,14	30,73/34,35	181,43/187	1130,68/1174,11	49,13
	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 с сахаром	200	6,82	0,77	0,58	187,3	0
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	900	25,59	15,93	145,26	795,72	0,97
	ВСЕГО за день	1580	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: с 11 лет и старше

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
86	Пудинг из творога (запечённый)	200	10,8	0,45	13,1	315,0	0
184	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	ИТОГО	400	11,2	0,55	28,16	375,66	0,2
	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
	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	850	37,28	31,39	210,57	1240,31	0,2
	ВСЕГО за день	1250	48,48	31,94	238,73	1615,97	0,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
129	Каша пшеничная 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
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,9	49,7	250	0
181	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0
	ИТОГО	680	24,66/26,02	7,6/11,22	71,49/77,06	634,56/677,99	27,43
	ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7,9	24,7	141	0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	250	0
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	700	24,76	19,2	113,45	687,56	0,02
	ВСЕГО за день	1380	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: с 11 лет и старше

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
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 капуста квашеная	100/100	0,24/1,6	0,03/3,65	0,75/6,32	24/67,43	27,43
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,9	49,7	250	0
181	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0
	ИТОГО	700	27,61/28,97	14,79/18,41	70,1/75,67	704,16/747,59	27,43
	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
	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	750	32,15	23,21	104,11	766,12	0,87
	ВСЕГО за день	1450	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: с 11 лет и старше

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	35,5	24,6	23,7	294	0
312	Пюре картофельное	200	37,2	45,33	41,05	747,09	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	80	7,6	0,9	49,7	250,0	0
181	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0
	ИТОГО	730	80,94/82,3	70,96/74,58	130,26/135,83	1375,75/1419,18	27,43
	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
118	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	ИТОГО	850	27,95	18,01	82,81	804,66	0,2
	ВСЕГО за день	1580	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: с 11 лет и старше

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0
243	Отварные сосиски	100	8	11	0,06	123,0	21,5
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	80	7,6	0,9	49,7	250	0
184	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	Итого	680	33,78/35,14	30,73/34,35	181,43/187	1130,68/1174,11	49,13
	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
	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	850	20,82	12,8	67,47	628,16	0,97
	ВСЕГО за день	1530	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: с 11 лет и старше

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
129	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,82	0,77	0,58	187,3	0
8/6	Бутерброд с п/к колбасой и сыром Янтарь	50	13,78	12,64	60,11	394,35	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	80	7,6	0,9	49,7	250	0
181	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0
	ИТОГО	630	28,84/30,2	14,44/18,06	126,2/131,77	916,31/959,74	27,43
	Обед						
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,13	0,01	0,75	3,50	0
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,2	6,9	49,5	271,9	0
10/122	Котлета припущенная	100	9,6	5,8	5,4	112,6	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	850	27,03	13,61	118,25	704,6	0,02
	ВСЕГО за день	1480	55,87/57,23	28,05/31,67	244,45/250,02	1620,91/1664,3	27,45

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
261	Печень тушённая в соусе	100	18,4	17,8	11,05	279	0
312	Пюре картофельное	200	37,2	45,33	41,05	747,09	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	80	7,6	0,9	49,7	250,0	0
181	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0
	ИТОГО	680	63,84/65,2	64,16/67,78	117,61/123,18	1360,75/1404,18	27,43
	ОБЕД						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	1,68	4,1	13,28	96,6	6,04
124	Плов из отварной птицы	200	24,02	22,2	38,6	451,96	0,67
	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	750	33,7	27,3	116,64	859,22	6,91
	ВСЕГО за день	1430	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: с 11 лет и старше

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
129	Каша ячневая 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
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,9	49,7	250,0	0
184	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	ИТОГО	680	24,66/24,42	7,6/11,22	71,49/77,06	634,56/677,99	27,45
	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
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	35,5	24,6	23,7	294	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	900	68,04	52,2	229,02	1418,68	0,2
	ВСЕГО за день	1580	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: с 11 лет и старше

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
124	Плов из отварной птицы	200	24,02	22,2	38,6	451,96	0,67
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	80	7,6	0,9	49,7	250,0	0
184	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2
	ИТОГО	580	32,26/33,62	23,23/26,85	104,11/109,68	786,62/830,05	28,3
	Обед						
108	Суп картофельный с клецками	250	0,14	1,08	0,78	13,24	0,77
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	700	17,9	12,38	89,53	559,8	0,79
	ВСЕГО за день	1280	50,16/51,52	35,61/39,23	193,64/199,21	1346,42/1389,85	29,09