

Утверждаю:
 Директор МБОУ Ясиновской СОШ
 им. 30-й гв. Иркутско-Пинской дивизии
 О.Н.Максимова
 30 августа 2024 год



**Перспективное десятидневное меню
 для 1-4 классов (Завтрак 90 рублей)
 МБОУ Ясиновской СОШ им. 30-й гв. Иркутско-Пинской дивизии
 на 2024-2025 учебный год**

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.

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | № рецептуры |
|------------|---|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Завтрак | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4 | 3 | 24 | 134 | 120 |
| | Сыр твердый (порционно) | 15 | 3 | 4 | 0 | 55 | 42 |
| | Масло сливочное (порционно) | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 41 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 80 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 100 | 88 |
| | Кондитерское изделие (конфета вафельная «Боярушка») | 35 | 1 | 10 | 17 | 162 | 90 |
| | Итого | | 500 | 11 | 25 | 75 | 606 |

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | № рецептуры |
|------------|--|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Завтрак | | Б | Ж | У | | |
| День 2 | Гуляш из отварной свинины | 90 | 7 | 4 | 3 | 75 | 227 |
| | Каша рассыпчатая ячневая | 110 | 3 | 18 | 4 | 191 | 312 |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,144 | 0 | 0,45 | 3,6 | 36 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2 | 3 | 21 | 111 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 100 | 88 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное с кунжутом) | 30 | 1 | 3 | 10 | 67 | 91 |
| | Итого | | 530 | 16 | 28 | 58 | 604 |

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 3 | Завтрак | | Б | Ж | У | | |
| | Котлета из птицы | 90 | 11 | 13 | 12 | 130 | 290 |
| | Каша рассыпчатая пшеничная | 110 | 5 | 10 | 15 | 160 | 679 |
| | Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 3,048 | 5,19 | 53 | 43 |
| | Чай с лимоном | 200 | 9 | 2 | 15 | 115 | 377 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 4 | 0 | 2 | 86 | 89 |
| | Аленка 15гр | 15 | 5 | 2 | 10 | 129 | 503 |
| | Итого | 515 | 35 | 30 | 59 | 772 | |

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 4 | Завтрак | | Б | Ж | У | | |
| | Плов из птицы | 200 | 20 | 17 | 36 | 377 | 304 |
| | Салат из свежих помидоров | 60 | 1,2 | 4,8 | 5,6 | 5,8 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 80 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 100 | 88 |
| | Йогурт | 100 | 3 | 3 | 22 | 119 | 243 |
| | Итого | 600 | 30,2 | 27,8 | 105,6 | 785 | |

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|------------|------------------|----------|-----------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 5 | Завтрак | | Б | Ж | У | | |
| | Запеканка из творога | 150 | 26 | 6 | 21 | 252 | 469 |
| | Цельное сгущенное молоко с сахаром | 25 | 2 | 2 | 14 | 90 | 93 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 80 | 943 |
| | Фрукт (яблоко свежее) | 125 | 1 | 1 | 15 | 78 | 338 |
| | Итого | 500 | 29 | 9 | 64 | 500 | |

Сезон: осенний

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 вязкая молочная из риса с маслом и сахаром | 200 | 2 | 5 | 17 | 117 | 175 |
| | Сыр твердый (порционно) | 15 | 3 | 4 | 0 | 55 | 42 |
| | Масло сливочное (порционно) | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 41 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 80 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 100 | 88 |
| | Фрукт (яблоко свежее) | 100 | 1 | 1 | 15 | 75 | 338 |
| | Итого | 565 | 9 | 20 | 53 | 502 | |

Сезон: осенний

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 | Поджарка из рыбы | 90 | 13 | 5 | 1 | 90 | 229 |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 110 | 3 | 18 | 0 | 130 | 302 |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,144 | 0 | 0,45 | 3,6 | 36 |
| | Кондитерское изделие (конфета вафельная «Боярушка») | 35 | 1 | 10 | 17 | 162 | 90 |
| | Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 22 | 119 | 242 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 100 | 88 |
| | Итого | 535 | 23 | 36 | 60 | 661 | |

Сезон: осенний

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 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15 | 9 | 22 | 301 | 590 |
| | Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 3,048 | 5,19 | 53 | 43 |
| | Чай с лимоном | 200 | 9 | 2 | 15 | 115 | 377 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 4 | 0 | 2 | 86 | 89 |
| | Аленка 15гр | 15 | 5 | 2 | 10 | 129 | 503 |
| | Итого | 515 | 23 | 11 | 66 | 638 | |

Сезон: осенний

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 | Куры, тушенные в соусе | 90 | 11 | 20 | 1 | 234 | 290 |
| | Пюре картофельное | 150 | 0 | 4 | 1 | 219 | 312 |
| | Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 3,048 | 5,19 | 53 | 43 |
| | Чай с лимоном | 200 | 9 | 2 | 15 | 115 | 377 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 4 | 0 | 2 | 86 | 89 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное с кунжутом) | 30 | 1 | 3 | 10 | 67 | 91 |
| | Итого | | 570 | 19 | 33 | 40 | 769 |

Сезон: осенний

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 5 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 9 | 9 | 35 | 303 | 204 |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,144 | 0 | 0,45 | 3,6 | 36 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 2 | 20 | 100 | 88 |
| | Йогурт | 100 | 3 | 3 | 22 | 119 | 243 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 80 | 943 |
| | ИТОГО | | 600 | 15 | 14 | 91 | 610 |