

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	<b>Завтрак</b>		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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>606</b>

**Сезон: осенний**

**Возрастная категория: 7 -11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	<b>Завтрак</b>		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
	<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>58</b>	<b>604</b>

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	<b>Завтрак</b>		Б	Ж	У		
День 3	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
	<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>59</b>	<b>772</b>

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	<b>Завтрак</b>		Б	Ж	У		
День 4	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
	<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>30,2</b>	<b>27,8</b>	<b>105,6</b>	<b>785</b>

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	<b>Завтрак</b>		Б	Ж	У		
День 5	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
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>29</b>	<b>9</b>	<b>64</b>	<b>500</b>

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	<b>Завтрак</b>		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
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>53</b>	<b>502</b>	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	<b>Завтрак</b>		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
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>661</b>	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	<b>Завтрак</b>		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
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>66</b>	<b>638</b>	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	<b>Завтрак</b>		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
	<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>19</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>769</b>

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	<b>Завтрак</b>		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
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>91</b>	<b>610</b>	