

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День первый , понедельник						
завтрак						
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	210	8,31	13,12	47,61	342
15	Сыр порциями (российский)	20	4,62	5,90	0	72
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	ИТОГО за завтрак		20,12	29,44	87,84	697,5
обед						
71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
338	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47
102	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	5,49	5,27	16,53	148,25
273*	Мясо отварное,говядина(в суп)	10	2,83	0,37	0,05	14,8
291	Плов из курицы	250	21,18	13,08	44,66	381
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО за обед		35,38	20,21	127,3	848,16
полдник						
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	110,4
ПР	Печенье Юбилейное	26	1,92	2,6	19,24	105,82
	ИТОГО за полдник		2,02	2,6	48,44	216,22
	ИТОГО за день		57,52	52,25	263,58	1761,88

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День второй , вторник						
завтрак						
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98
ПР	Йогурт 1,5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
382	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	5,00	73,75
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	ИТОГО ЗА завтрак		15,96	13,55	73,45	531,13
обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,65	70,7
ПР	Фрукт свежий(апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,56	2,78	12,55	109
273*	Мясо отварное,говядина(в суп)	10	2,83	0,37	0,05	14,8
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
293	Птица жареная	100	25	26,57	0,077	333,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО за обед		40,96	42,59	115,327	1030,11
полдник						
389	Сок яблочный	200	1,00	0	20,20	84,8
ПР	Пряник	40	1,12	1,92	31,08	134,4
	ИТОГО за полдник		2,12	1,92	51,28	219,2
	ИТОГО за день		59,04	58,06	240,057	1780,44

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День третий ,среда						
завтрак						
223	Запеканка из творога	180	29,19	23,1	24,72	411
ПР	Молоко сгущенное	20	1,5	0,04	11,36	52
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	ИТОГО за завтрак		38,5	31,56	86,36	771,01
обед						
71	Овощи свежие натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
338	Фрукт свежий(банан)	100	1,5	0,50	21,00	96
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75
273*	Мясо отварное,говядина(в суп)	10	2,83	0,37	0,05	14,8
295	Котлета рубленая из мяса птицы	100	15,26	25,77	15,39	355
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	110,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО за обед		33,12	37,88	141,91	1043
Полдник						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Вафли	30	1,65	9,0	18	162
	ИТОГО за полдник		1,72	9,02	33	222
	ИТОГО за день		73,34	78,46	261,27	2036,01

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День четвертый.четверг						
завтрак						
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,04	33,37	411
15	Сыр порциями (российский)	20	4,62	5,90	0	72
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	ИТОГО за завтрак		17,83	20,36	73,6	766,5
обед						
71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
338	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47
82	Борщ с капустой,картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75
273*	Мясо отварное,говядина(в суп)	10	2,83	0,37	0,05	14,8
246	Гуляш из отварного мяса(говядины) в томатно-сметанном соусе	100	11,83	11,5	3,75	205
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,37	426
389	Сок яблочный	200	1,00	0	20,20	84,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО за обед		32,98	25,3	126,6	1050,26
Полдник						
386	Кефир 3,2%	150	4,35	4,8	1,05	88,5
ПР	Зефир	20	0,13	0	16	64,51
	ИТОГО за полдник		4,48	4,8	17,05	153,01
	ИТОГО за день		55,29	50,46	217,25	1969,77

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День пятый, пятница						
завтрак						
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	210	8,31	13,12	47,61	342
15	Сыр порциями (российский)	20	4,62	5,90	0	72
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	ИТОГО за завтрак		20,74	27,44	97,89	722,01
обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8
ПР	Фрукт свежий(апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	5,49	5,27	16,53	148,25
273*	Мясо отварное,говядина(в суп)	10	2,83	0,37	0,05	14,8
234	Котлета рыбная(минтай)	100	12,2	7,76	14,1	246
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,00	426
382	Чай с лимоном	200	0,53	0	5,00	73,75
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО за обед		32,14	26,86	130,4	1206,31
Полдник						
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	110,4
ПР	Печенье Юбилейное	26	1,92	2,6	19,24	105,82
	ИТОГО за полдник		2,02	2,6	48,44	216,22
	ИТОГО за день		54,9	56,9	276,73	2144,54

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День шестой, понедельник						
завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,97	3,8	14,36	342
209	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	5,80	16,00	44,28	72
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,6
	ИТОГО за завтрак		15,96	30,22	98,87	697,5
обед						
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,04	2,57	59,1
338	Фрукт свежий(банан)	100	1,5	0,50	21,00	96
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114
273*	Мясо отварное,говядина(в суп)	10	2,83	0,37	0,05	14,8
243	Сосиска отварная	50	4,7	7,50	0,40	87,90
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
389	Сок яблочный	200	1,00	0	20,20	84,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО за обед		24,22	22,41	127,18	820,45
Полдник						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Вафли	30	1,65	9,0	18	162
	ИТОГО за полдник		1,72	9,02	33	222
	ИТОГО за день		41,9	61,65	259,05	1739,95

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День седьмой, вторник						
завтрак						
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
6	Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	ИТОГО за завтрак		10,2	25,46	54,05	485,4
обед						
71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
338	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47
82	Борщ с капустой,картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75
289	Рагу из курицы	250	17,94	16,74	21,71	310
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО за обед		25,62	23,15	98,7	717,86
Полдник						
386	Ряженка	150	4,2	4,5	1,1	82,5
ПР	Печенье Юбилейное	26	1,92	2,6	19,24	105,82
	ИТОГО за полдник		6,12	7,1	20,34	188,32
	ИТОГО за день		41,94	55,71	173,09	1391,58

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День восьмой, среда						
завтрак						
223	Запеканка из творога	180	29,19	23,1	24,72	411
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	72
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10	0	14,32	57,68
	ИТОГО за завтрак		37,02	24,27	89,19	657,58
обед						
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
338	Фрукт свежий(груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
242*	Рыба отварная(в суп)	30	23,47	0,71	0,24	28,5
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,37	426
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО за обед		61,76	23,07	123,23	1034,41
Полдник						
389	Сок яблочный	200	1,00	0	20,20	84,8
ПР	Пряник	40	1,12	1,92	31,08	134,4
	ИТОГО за полдник		2,12	1,92	51,28	219,2
	ИТОГО за день		100,9	49,26	263,7	1911,19

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День девятый, четверг						
завтрак						
182	Каша пшеничная молочная	200	5,6	6,80	33,60	218
15	Сыр порциями (российский)	20	4,62	5,90	0	72
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	ИТОГО за завтрак		17,41	23,12	73,83	573,5
обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,64	4,12	7,29	7,29
ПР	Фрукт свежий(апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75
273*	Мясо отварное,говядина(в суп)	10	2,83	0,37	0,05	14,8
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,00	426
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО за обед		26,33	21,93	137,51	980,35
Полдник						
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	110,4
ПР	Сухари	20	1,72	2,28	13,36	81,4
	ИТОГО за полдник		1,82	2,28	42,56	191,8
	ИТОГО за день		45,56	47,33	253,9	1745,65

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День десятый, пятница</i>						
завтрак						
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,92	3,60	52,80	268
209	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	5,80	16,00	44,28	72
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	ИТОГО за завтрак		17,27	28,7	137,26	603,9
обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,65	70,7
338	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,5
273*	Мясо отварное,говядина(в суп)	10	2,83	0,37	0,05	14,8
295	Котлета рубленая из мяса птицы	100	15,26	25,77	15,39	355
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	1,02	184,64
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО за обед		30,89	44,29	101,49	1113,05
Полдник						
ПР	Напиток кисломолочный Снежок 3,2%	150	4,8	4,2	6,0	84
ПР	Вафли	30	1,65	9,0	18	162
	ИТОГО за полдник		6,45	13,2	24	246
	ИТОГО за день		54,61	86,19	262,75	1962,95

	Итого за 10 дней		585	596,27	2471,377	18443,96
--	-------------------------	--	------------	---------------	-----------------	-----------------

МОУ «Безлыченская средняя общеобразовательная школа».
Перспективное меню для школьной столовой на 10 дней для питания школьников 12-18 лет

Пояснительная записка

Перспективное меню составлено на основе Сборника технических нормативов – Сборник рецептов и рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:ДеЛи принт,2011

*- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного. и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2012