



«Утверждаю»  
 Директор МОУ «Безлыченская СОШ»  
 В.А. Братанова  
 «29» января 2021 год

МОУ «Безлыченская средняя общеобразовательная школа»  
 Перспективное меню для школьной столовой на 10 дней для питания школьников 7-11 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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День первый, понедельник</b>						
<b>завтрак</b>						
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>19,33</b>	<b>29,34</b>	<b>83,01</b>	<b>674,12</b>
<b>обед</b>						
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	229
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Печенье Юбилейное	26	1,92	2,6	19,24	105,82
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>29,69</b>	<b>17,66</b>	<b>123,765</b>	<b>786,44</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>49,02</b>	<b>47</b>	<b>206,775</b>	<b>1460,56</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
<b>День второй , вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
182	Каша пшенная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	66,88
382	Чай с лимоном	200	0,53	0	5,00	73,75
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО ЗА завтрак</b>		<b>16,2</b>	<b>13,83</b>	<b>70,1</b>	<b>521,13</b>
<b>обед</b>						
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
293	Птица жареная	90	22,5	23,92	0,07	300,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ПР	Пряник	40	1,12	1,92	31,08	134,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>39,83</b>	<b>40,98</b>	<b>137,395</b>	<b>1088,18</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>56,03</b>	<b>54,81</b>	<b>207,495</b>	<b>1609,31</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День третий ,среда</i>						
<b>завтрак</b>						
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>37,71</b>	<b>31,46</b>	<b>81,53</b>	<b>747,63</b>
<b>обед</b>						
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
295	Котлета рубленая из мяса птицы	100	15,26	25,77	15,39	355
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	110,4
ПР	Вафли	30	1,65	9,0	18	162
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>34,53</b>	<b>46,06</b>	<b>149,705</b>	<b>1155,77</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>72,24</b>	<b>77,52</b>	<b>231,235</b>	<b>1903,4</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День четвертый. четверг</i>						
<b>завтрак</b>						
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>17,04</b>	<b>20,26</b>	<b>68,77</b>	<b>743,12</b>
<b>обед</b>						
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
246	Гуляш из отварного мяса(говядины) в томатно-сметанном соусе	100	11,83	11,5	3,75	205
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	355
389	Сок яблочный	200	1,00	0	20,20	84,8
ПР	Зефир	20	0,13	0	16	64,51
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>32,25</b>	<b>24,17</b>	<b>129,955</b>	<b>1028,23</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>49,29</b>	<b>44,43</b>	<b>198,725</b>	<b>1771,35</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
<b>День пятый, пятница</b>						
<b>завтрак</b>						
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>19,95</b>	<b>27,34</b>	<b>93,06</b>	<b>698,63</b>
<b>обед</b>						
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
234	Котлета рыбная(минтай)	100	12,2	7,76	14,1	246
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	355
382	Чай с лимоном	200	0,53	0	5,00	73,75
ПР	Печенье Юбилейное	26	1,92	2,6	19,24	105,82
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>34,19</b>	<b>28,46</b>	<b>137,395</b>	<b>1225,59</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>54,14</b>	<b>55,8</b>	<b>230,455</b>	<b>1924,22</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День шестой, понедельник</b>						
<b>завтрак</b>						
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
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
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>15,17</b>	<b>30,12</b>	<b>94,04</b>	<b>674,12</b>
<b>обед</b>						
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
243	Сосиска отварная	50	4,7	7,50	0,40	87,90
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
389	Сок яблочный	200	1,00	0	20,20	84,8
ПР	Вафли	30	1,65	9,0	18	162
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>25,63</b>	<b>30,59</b>	<b>134,975</b>	<b>933,22</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>40,8</b>	<b>60,71</b>	<b>229,015</b>	<b>1607,34</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День седьмой, вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
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
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>10,2</b>	<b>25,46</b>	<b>54,05</b>	<b>485,4</b>
<b>обед</b>						
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	200	14,35	13,39	17,37	248
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Печенье Юбилейное	26	1,92	2,6	19,24	105,82
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>23,39</b>	<b>22,29</b>	<b>108,66</b>	<b>738,69</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>33,59</b>	<b>47,75</b>	<b>162,71</b>	<b>1224,09</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День восьмой, среда</i>						
<b>завтрак</b>						
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10	0	14,32	57,68
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>36,23</b>	<b>24,17</b>	<b>84,36</b>	<b>634,2</b>
<b>обед</b>						
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	150	8,6	6,09	38,64	243,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Сухари	20	1,72	2,28	13,36	81,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>61,2</b>	<b>24,03</b>	<b>123,92</b>	<b>910,57</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>97,43</b>	<b>48,2</b>	<b>208,28</b>	<b>1544,77</b>



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День девятый, четверг</i>						
<b>завтрак</b>						
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>16,62</b>	<b>23,02</b>	<b>69</b>	<b>550,12</b>
<b>обед</b>						
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ПР	Вафли	30	1,65	9,0	18	162
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>28,17</b>	<b>37,13</b>	<b>143,405</b>	<b>976,51</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>44,79</b>	<b>60,15</b>	<b>212,405</b>	<b>1526,63</b>

№ 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>						
<b>завтрак</b>						
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,04	33,37	411
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>16,58</b>	<b>29,04</b>	<b>113</b>	<b>723,52</b>
<b>обед</b>						
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				
273*	Мясо отварное,говядина(в суп)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
295	Котлета рубленая из мяса птицы	100	15,26	25,77	15,39	355
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	0,05
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
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>28,41</b>	<b>34,37</b>	<b>113,765</b>	<b>732,24</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>44,99</b>	<b>63,41</b>	<b>226,765</b>	<b>1455,76</b>

	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>542,32</b>	<b>559,78</b>	<b>2113,86</b>	<b>16027,43</b>
--	-------------------------	--	---------------	---------------	----------------	-----------------