



«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 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

№ 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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО за завтрак		19,33	29,34	83,01	674,12
обед						
71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12
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	200	15,95	10,47	35,73	305,33
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	60	3,36	0,66	29,64	91,96
	ИТОГО за обед		34,33	20,54	143,335	867,57
	ИТОГО за день		53,66	49,88	226,345	1541,69

№ 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%	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
	ИТОГО ЗА завтрак		16,2	13,83	70,1	521,13
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183
293	Птица жареная	120	30	31,89	0,09	400,08
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	60	3,36	0,66	29,64	91,96
	ИТОГО за обед		49,47	50,77	154,105	1233,95
	ИТОГО за день		65,67	64,6	224,205	1755,08

№ 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>						
завтрак						
223	Запеканка из творога	200	32,43	25,67	27,47	456,67
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
	ИТОГО за завтрак		40,95	34,03	84,28	793,3
обед						
71	Овощи свежие натуральные (помидоры)	100	0,1	0,2	3,8	22
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	180	6,62	5,42	31,73	202,14
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	60	3,36	0,66	29,64	91,96
	ИТОГО за обед		36,19	47,26	166,395	1198,26
	ИТОГО за день		77,14	81,29	250,675	1991,56

№ 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>						
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО за завтрак		17,04	20,26	68,77	743,12
обед						
71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12
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	120	14,19	13,8	4,5	246
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	426
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	60	3,36	0,66	29,64	91,96
	ИТОГО за обед		37,73	27,95	149,075	1145,03
	ИТОГО за день		54,77	48,21	217,845	1888,15

№ 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>
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО за завтрак		19,95	27,34	93,06	698,63
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
234	Котлета рыбная(минтай)	100	12,2	7,76	14,1	246
304	Рис отварной	180	4,40	6,5	44	426
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	60	3,36	0,66	29,64	91,96
	ИТОГО за обед		36,04	29,76	154,605	1296,59
	ИТОГО за день		55,99	57,1	247,665	1995,22

№ 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	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
	ИТОГО за завтрак		15,17	30,12	94,04	674,12
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
243	Сосиска отварная	80	7,52	12	0,64	140,64
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,25	224,6
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	60	3,36	0,66	29,64	91,96
	ИТОГО за обед		31,41	36,81	153,905	1042,11
	ИТОГО за день		46,58	66,93	247,945	1716,23

№ 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)	100	0,7	0,1	1,9	12
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	17,93	16,74	21,71	310
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	60	3,36	0,66	29,64	91,96
	ИТОГО за обед		28,37	25,9	123,64	805,49
	ИТОГО за день		38,57	51,36	177,69	1290,89

№ 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>						
завтрак						
223	Запеканка из творога	200	32,43	25,67	27,47	456,67
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
	ИТОГО за завтрак		39,47	26,74	87,11	679,87
обед						
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	100	0,1	0,2	3,8	22
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	120	22,35	12,17	2,8	231,55
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	426
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	60	3,36	0,66	29,64	91,96
	ИТОГО за обед		65,34	26,56	143,28	1120,92
	ИТОГО за день		104,81	53,3	230,39	1800,79

№ 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>						
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	ИТОГО за завтрак		16,62	23,02	69	550,12
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)	15	4,25	0,56	0,075	22,25
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/75	17,62	7,42	7,7	157,5
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,89	7,2	48,89	280,15
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	60	3,36	0,66	29,64	91,96
	ИТОГО за обед		38,32	34,4	169,265	1033,46
	ИТОГО за день		54,94	57,42	238,265	1583,58

№ 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						
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
	ИТОГО за завтрак		16,58	29,04	113	723,52
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				
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	200	4,08	6,4	27,25	183
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	60	3,36	0,66	29,64	91,96
	ИТОГО за обед		30,55	36,19	130,455	915,19
	ИТОГО за день		47,13	65,23	243,455	1638,71

	Итого за 10 дней		599,26	595,32	2304,48	17201,9
--	-------------------------	--	---------------	---------------	----------------	----------------