


«Утверждаю»
Директор МБОУ Лысогорской
средней школы Ростовской обл.
Куйбышевского района, с. Лысогорка
ул. Кушнарера 9
 И. Н. Карпова
« 30 » августа 2021 г.

Перспективное 10 дневное меню
учащихся МБОУ Лысогорской средней школы
с учетом пищевой ценности

(возрастная категория с 11 лет и старше)

Неделя: *первая*

День: *первый*

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Макароны отварные с сыром	200	13,50	15,92	34,10	334,40	204 СР2011
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	0,00	9,00	8,50	90,00	50 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,30	0,24	0,53	36,20	Н
Хлеб пшеничный	30	1,20	0,40	8,35	42,85	Н
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377 СР 2011
Кондитерское изделие	40	2,25	3,39	20,91	124,35	
ИТОГО	560	16,13	25,58	61,73	545,13	

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,60	49,92	81 СР2005
Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 СР2005
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679 СР2005
Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536 СР2005
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,06	72,40	Н
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	Н
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР 2005
ИТОГО	870	28,68	35,74	123,54	915,30	

Неделя: *первая*

День: *второй*

2

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,60	12,80	38,24	302,85	173 СР 2011
Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,53	36,20	Н
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,85	Н
Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	382 СР 2011
Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	189,26	6 СР 2007
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 СР 2005
ИТОГО	590	33,14	34,43	115,66	736,76	

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>1</i>
Винегрет овощной	70	0,98	7,03	5,10	87,57	67 СР2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208 СР2005
Гуляш	175	23,80	19,52	5,74	203,00	591 СР2005
Рис отварной	180	10,48	17,54	90,00	537,24	304 СР 2007
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,06	72,40	Н
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	Н
Соки фруктовые овощные или ягодные (витаминизированные)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 СР2011
ИТОГО	955	43,95	48,21	155,94	1175,46	

Неделя: *первая*
 День: *третий*
ЗАВТРАК

3

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Картофель отварной	200	5,07	7,66	40,80	131,40	692 СР2005
Сельдь с луком и растительным маслом	100	20,25	12,50	0,00	150,50	135 СР2007
Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10 СР 2010
Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,53	36,20	Н
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,85	Н
Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 СР 2005
ИТОГО	600	25,94	17,85	29,03	497,11	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский	250	2,0	5,09	11,98	107,3	96 СР2011
Каша рассыпчатая (пшеничная)	250	11,00	7,30	58,78	356,18	679 СР2005
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,06	72,40	Н
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	Н
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376 СР2011
Кондитерское изделие	40	2,25	3,39	20,91	124,35	
ИТОГО	820	20,32	17,08	124,43	805,93	

Неделя: *первая*

День: *четвертый*

4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Плов	250	18,06	40,39	26,56	535,35	265 СР2007
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	22 СР 2011
Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,53	36,20	Н
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,85	Н
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,58	377 СР 2011
ИТОГО	550	21,35	41,17	47,97	669,18	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	198,90	206 СР2005
Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	321 СР2005
Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536 СР2005
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,06	72,40	Н
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	Н
Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 СР 2005
ИТОГО	810	23,68	39,76	97,38	874,40	

Неделя: *первая*День: *пятый***ЗАВТРАК**

5

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Макароны отварные	180	6,72	5,41	31,76	202,32	203 СР2011
Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34	290 СР 2007
Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12 СР2010
Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,53	36,20	Н
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,85	Н
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР 2005
ИТОГО	580	25,10	34,21	69,26	715,29	

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,83	88 СР2011
Жаркое по - домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265,00	259 СР2011
Овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70 СР2015
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,06	72,40	Н
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	Н
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376 СР2011
ИТОГО	840	35,06	13,81	67,92	600,13	

Неделя: *вторая*День: *первый*

6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	93 СР 2010
Бутерброд с повидлом	50	2,94	4,64	16,38	184,00	2 СР2007
Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,76	54,30	Н
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,85	Н
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377 СР 2011
ИТОГО	550	13,41	11,93	59,29	504,33	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,60	49,92	81 СР2005
Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 СР2005
Каша рассыпчатая (ячневая)	180	5,74	5,11	36,99	224,42	679 СР2005
Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536 СР2005
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,06	72,40	Н
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	Н
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР 2005
ИТОГО	810	24,52	31,13	112,93	813,27	

Неделя: *вторая*

7

День: *второй*
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,00	261 СР 2007
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694 СР2005
Овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70 СР2015
Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,53	36,20	Н
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,85	Н
Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 СР 2005
ИТОГО	580	19,66	23,87	54,60	539,95	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10 СР 2010
Рассольник ленинградский	250	2,0	5,09	11,98	107,3	96 СР2011
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150,00	486 СР2005
Рис отварной	180	10,48	17,54	90,00	537,24	304 СР 2007
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,06	72,40	Н
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	Н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376 СР2011
ИТОГО	920	33,34	34,87	144,02	1030,80	

Неделя: *вторая*

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Сырники из творога	200	33,64	22,81	20,52	421,20	463 СР2005
Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	382 СР 2011
Кондитерское изделие	50	2,81	4,24	26,14	155,44	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00	847 СР 2005
ИТОГО	550	40,85	30,99	74,53	742,24	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12 СР2010
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208 СР2005
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,92	5,26	42,32	256,45	679 СР 2005
Гуляш	175	19,72	17,89	4,76	168,20	591 СР2005
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,06	72,40	Н
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	Н
Соки овощные, фруктовые или ягодные (витаминизированные)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 СР2011
ИТОГО	945	38,06	30,98	107,00	831,88	

Неделя: *вторая*

9

День: *четвертый*

ЗАВТРАК

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679 СР2005
Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536 СР2005
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	22 СР 2011
Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,53	36,20	Н
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,85	Н
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377 СР 2011
ИТОГО	580	13,45	20,72	46,42	648,78	

ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
2	3	4	5	6	7	1
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	70	0,00	6,30	5,95	63,00	50 СР2005
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,83	88 СР2011
Макароны отварные с сыром	250	16,88	19,90	42,63	418,00	204 СР2011
Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	1,33	90,50	Н
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,00	20,88	107,13	Н
Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 СР 2005
ИТОГО	800	24,97	26,42	100,53	813,66	

Неделя: *вторая*

10

День: *пятый*

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Омлет натуральный с маслом сливочным	210	18,99	28,32	3,51	345,90	438 СР 2005
Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81 СР2005
Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,53	36,20	Н
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,40	8,35	42,85	Н
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР 2005
Кондитерское изделие	40	2,25	3,39	20,91	124,35	
ИТОГО	590	26,72	39,34	63,36	748,50	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	198,90	206 СР2005
Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	168 СР 2010
Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	189,26	10 СР 2010
Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	1,33	90,50	Н
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,00	20,88	107,13	Н
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376 СР2011
ИТОГО	810	33,97	28,02	130,17	842,79	

Итого за период						
	Завтраки	235,75	280,09	621,85	6347,27	
Обеды		306,55	306,02	1163,86	8703,62	

Использованы материалы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей

дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного – М.: ДеЛи принт, 2007 г.