

«Утверждаю»

Директор МБОУ Лысогогорской
средней школы, Ростовской обл.
Куйбышевского района, с. Лысогогорка

И. Н. Карпова


И. Н. Карпова



Перспективное 10 дневное меню
учащихся МБОУ (в том числе с ОВЗ) Лысогогорской СОШ
с учетом пищевой ценности
ЗАВТРАКИ

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2024 -2025 учебный год

Использованы материалы:

1. Сборник Рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Авт.-сост. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены») Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.К. Туев, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, Р.А. Эдвардс, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крита, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), 2020г.в., 289 с.
2. Сборник рецептов 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.
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов 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.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2011 г.в
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Неделя: *первая*

День: *первый*

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	0,00	6,75	6,38	90,00	п/п
Макаронны отварные с сыром	200	10,50	9,10	38,10	276,90	54-3г
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	п/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
ИТОГО	580	16,48	16,65	86,71	566,80	

Неделя: *первая*

День: *второй*

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	250	5,38	4,85	42,21	234,52	168 СР2010
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	3 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Пряник	50	2,80	2,50	38,20	181,00	п/п
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
ИТОГО	580	17,66	11,05	127,24	673,52	

Неделя: первая
 День: третий
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	54-7з
Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608, СР 2005
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	8,37	43,11	286,65	54-4г
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	п/п
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	46,88	п/п
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гп
ИТОГО	620	30,99	30,42	93,48	771,20	

3

Неделя: первая
 День: четвертый
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Пельмени отварные	250	30,00	3,75	62,50	400,00	п/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,38	
Сок "Добрый", витаминизированный, промышленного производства	180	0,00	0,00	18,90	75,60	
ИТОГО	570	33,44	4,47	110,89	613,74	п/п

4

Неделя: первая
 День: пятый
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Огурец в нарезке	2	3	4	5	6	7
Жаркое по - домашнему	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-23
Хлеб ржаной	250	25,10	23,40	21,50	397,50	54-9м
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	п/п
Чай с лимоном и сахаром	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
ИТОГО	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	610	30,56	24,16	58,31	572,48	

Неделя: вторая
 День: первый

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Огурец в нарезке	2	3	4	5	6	7
Омлет натуральный	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-23
Хлеб ржаной	200	16,90	25,90	4,20	316,30	54-1о
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	п/п
Чай с лимоном и сахаром	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
ИТОГО	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	580	23,68	26,90	48,93	530,40	

Неделя: *вторая*

День: *второй*
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83		
Котлеты рыбные	100	10,00	1,00	14,67	36,83	54-203
Картофельное пюре	180	3,87	6,21	23,76	110,00	п/п
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	167,31	54-11г
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	39,12	п/п
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	93,76	п/п
ИТОГО	640	24,86	10,84	83,17	86,00	54-23гн
					533,02	

Неделя: *вторая*

День: *третий*
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Вареники ленивые	210	33,05	20,97	32,42		
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	450,44	462 СР2005
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	44,38	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	93,76	п/п
ИТОГО	550	36,69	21,69	68,41	26,80	54-2гн
					615,38	

Неделя: *вторая*

День: *четвертый*

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Салат из свежлы отварной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	54-13з
Гуляш	100	16,90	16,40	4,00	232,00	54-3г
Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	54-1г
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ш/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	ш/п
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	54-3гн
ИТОГО	640	33,52	32,46	91,05	790,48	

Неделя: *вторая*

День: *пятый*

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-2з
Плов с курицей	250	34,00	10,10	41,50	393,40	54-5г
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ш/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	ш/п
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
ИТОГО	610	39,46	10,86	78,31	568,38	
Итого за период						
Завтраки					6235,40	