

«Утверждаю»
Директор МБОУ Лысогогорской
средней школы Ростовской обл.
Куйбышевского района, с. Лысогогорка
ул. Кушнарева 9



Перспективное 10 дневное меню
Учащихся (в том числе с ОВЗ) МБОУ Лысогогорской СОШ
с учетом пищевой ценности
(ЗАВТРАКИ, ВТОРЫЕ ЗАВТРАКИ)
(возрастная категория с 7 до 11 лет)

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. Крига, 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 продужкино 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*

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У	Ц	Д		
ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7		
Консервы овощные закусочные (якра кабачковая)	60	0,00	5,40	5,10	54,00	п/л		
Макаронны отварные с сыром	200	10,50	9,10	38,10	276,90	54-3г		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/л		
Кондитерские изделия	40	0,20	0,00	29,10	111,60	п/л		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3г		
ИТОГО	540	14,04	14,82	98,69	564,16			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,00	5,80	22,80	160,00	п/л		
Печенье	50	4,00	6,50	34,00	215,00	п/л		
ИТОГО	250	9,00	12,30	56,80	375,00			
ВСЕГО	790	23,04	27,12	155,49	939,16			

Неделя: *первая, День: второй*

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У	Ц	Д		
ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7		
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	250	5,38	4,85	42,21	234,52	168 CP2010		
Бутерброд с маслом	30	1,62	3,79	9,9	113,08	3 CP 2011		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/л		
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23г		
ИТОГО	520	13,84	11,86	83,10	527,36			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок "Добрыд", витаминизированный, промышленного производства	200	0,00	0,00	21,00	84,00	п/л		
Булочка	100	9,40	25,40	10,10	307,40	п/л		
ИТОГО	300	9,40	25,40	31,10	391,40			
ВСЕГО	820	23,24	37,26	114,20	918,76			

Неделя: первая, День: третий

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность(ккал)	№ реч.
		Б	Ж	У	Y	6		
ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7		
Салат из белокочанной капусты	60	1,60	6,10	6,20	85,70	54-7з		
Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608, СР 2005		
Капша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	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	54-2гн		
ИТОГО	550	28,39	24,95	82,07	666,15			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Кислоломочный продукт "Реженка"	200	5,60	8,00	8,40	132,00	п/п		
Пирожное "Барни"	30	1,60	4,80	17,70	117,00	п/п		
ИТОГО	230	7,20	12,80	26,10	249,00			
ВСЕГО	780	35,59	37,75	108,17	915,15			

Неделя: первая, День: четвертый

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность(ккал)	№ реч.
		Б	Ж	У	Y	6		
ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7		
Пельмени отварные	200	24,00	3,00	50,00	320,00	п/п		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п		
Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,57			
Сок "Добрый", витаминизированный, промышленного производства	200	0,00	0,00	21,00	84,00	п/п		
ИТОГО	590	27,64	3,92	105,39	564,33			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукт (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00			
Конфеты "Левушка"	20	0,30	2,10	14,90	77,20	п/п		
ИТОГО	220	3,30	3,10	56,90	269,20			
ВСЕГО	810	27,64	3,92	105,39	833,53			

Неделя: первая, День: пятый

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	1	2	3	4	5	6	7
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-23	
Жаркое по - домашнему	250	25,10	23,40	21,50	397,50	54-9м	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	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	570	30,26	24,06	57,31	566,78		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый							
Йогурт	200	0,00	0,00	6,00	24,00	п/п	
ИТОГО	115	8,00	2,10	14,00	140,00	п/п	
ВСЕГО	315	8,00	2,10	20,00	164,00		
	570	30,26	24,06	57,31	566,78		

5

Неделя: вторая, День: первый

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	1	2	3	4	5	6	7
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-23	
Омлет натуральный	200	16,90	25,90	4,20	316,30	54-10	
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	540	23,38	26,80	47,93	524,70		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток "Макгилель"	200	1,40	0,10	24,00	102,00	п/п	
Пряник	50	2,80	2,50	38,20	181,00	п/п	
ИТОГО	250	4,20	2,60	62,20	283,00		
ВСЕГО	790	27,58	29,40	110,13	807,70		

6

Неделя: вторник, День: второй

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7
Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-203
Котлеты рыбные	100	10,00	1,00	14,67	110,00	ш/п
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	ш/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	ш/п
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
ИТОГО	590	24,38	10,00	84,80	529,50	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	6,00	24,00	ш/п
Конфета "Джек"	38	2,00	10,40	19,80	183,30	ш/п
ИТОГО	238	2,00	10,40	25,80	207,30	
ВСЕГО	828	26,38	20,40	110,60	736,80	

Неделя: вторник, День: третий

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7
Вареники ленивые	210	33,05	20,97	32,42	450,44	462 СР2005
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,38	
Йогурт фруктовый	100	2,60	1,20	15,40	85,00	ш/п
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
ИТОГО	610	36,25	22,57	64,12	606,62	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,00	5,80	22,80	160,00	ш/п
Кондитерское изделие (Чоко Пай)	28	1,10	4,50	19,70	123,20	ш/п
ИТОГО	228	6,10	10,30	42,50	283,20	
ВСЕГО	838	42,35	32,87	106,62	889,82	

Неделя: вторник, День: четвертый

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рц.	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	1	2	3	4	5	6	7
Салат из свежих отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з	
Гуляш	100	16,90	16,40	4,00	232,00	54-3г	
Макаронны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	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	570	31,96	29,56	81,41	719,68		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	6,00	24,00	ш/п	
Кондитерское изделие (Барни)	30	1,80	4,50	17,40	90,00	ш/п	
ИТОГО	230	1,80	4,50	23,40	114,00		
ВСЕГО	800	33,76	34,06	104,81	833,68		

Неделя: вторник, День: пятый

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рц.	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	1	2	3	4	5	6	7
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	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	570	39,16	10,76	77,31	562,68		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00		
Конфеты "Левушка"	20	0,30	2,10	14,90	77,20	ш/п	
ИТОГО	220	3,30	3,10	56,90	269,20		
ВСЕГО	790	42,46	13,86	134,21	831,88		
Итого за период							
Завтраки		269,30	179,30	782,13	8273,26		
Вторые завтраки		54,30	86,60	344,80	2605,30		
ВСЕГО		323,60	265,90	1126,93	10878,56		