

«Утверждаю»

Директор МБОУ Лысогорской
средней школы Ростовской обл.
Куйбышевского района, с. Лысогорка
ул. Кушнарёва 9



И. Н. Карпова
«28» августа 2023 г.

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

(возрастная категория с 7 до 11 лет)

2023-2024 учебный год

Неделя: *первая*

День: *первый*

1

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
Омлет натуральный с маслом сливочным	180	16,05	24,93	2,98	301,42	438 СР2005
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	20,28	13,20	71 СР2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377 СР 2011
ИТОГО	500	21,10	25,67	60,15	484,30	

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
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	198,90	206 СР2005
Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,60	54-3г-2020
Консервы овощные закусочные	60	0,00	5,40	5,10	54,00	50 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 СР 2005
ИТОГО	730	18,45	18,56	106,36	709,14	

Неделя: *первая*

2

День: *второй*

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая с маслом и сахаром , молочная (гречневая)	210	6,21	5,28	32,79	203,00	168 СР 2010
Йогурт	100	8,00	2,10	14,00	140,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Бутерброд с маслом и сыром	50	7,80	8,90	18,50	164,90	3 СР 2007
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР 2005
ИТОГО	590	25,39	18,64	99,57	681,58	

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 свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33 СР2010
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170 СР2005
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260 СР 2011
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,60	4,38	35,27	213,71	679 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 СР 2005
ИТОГО	830	29,04	30,41	214,00	772,99	

Неделя: *первая*День: *третий***ЗАВТРАК**

<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
Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10 СР 2010
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694 СР2005
Поджарка из рыбы	100	14,95	11,82	7,97	196,15	231 СР2007
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Сок витаминизированный, промышленного производства	200	0,98	0,10	13,94	44,20	
ИТОГО	570	25,04	20,43	72,75	555,76	

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>		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208 СР2005
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	210	4,52	4,07	35,46	197,00	168 СР2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Кондитерское изделие	40	2,25	3,39	20,91	124,35	
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР2005
ИТОГО	770	15,88	12,98	127,48	693,54	

Неделя: *первая*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
Макароны отварные	150	5,60	4,51	26,47	168,60	203 СР2011
Птица, тушеная в соусе	100	21,30	21,65	4,67	200,00	643 СР 2005
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	20,28	13,20	71 СР2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 СР 2005
ИТОГО	570	32,02	26,88	92,06	537,80	

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 свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13 СР 2010
Рассольник ленинградский	250	2,00	5,09	11,98	107,30	96 СР2011
Плов из птицы	200	27,30	8,10	33,20	314,60	304 СР2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Компот из свежих плодов (витаминизированный)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342 СР 2011
ИТОГО	780	34,94	17,68	106,06	728,32	

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

<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
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	20,28	13,2	71 СР2015
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679 СР2005
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260 СР 2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	382 СР 2011
ИТОГО	570	30,93	26,66	103,22	711,25	

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
Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43 СР2004
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 СР2005
Рагу из птицы	200	14,30	13,30	17,40	350,00	289 СР2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Напиток сокосодержащий "Южания" (витаминизированный)	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
ИТОГО	780	22,15	19,77	78,96	684,63	

Неделя: *вторая*

День: *первый*

6

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	54-3г-2020
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	0,00	5,40	5,10	54,00	50 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377 СР 2011
ИТОГО	520	17,89	21,94	76,09	558,08	

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 кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12 СР2010
Рассольник ленинградский	250	2,00	5,09	11,98	107,30	96 СР2011
Омлет натуральный с маслом сливочным	160	14,27	22,16	2,65	267,93	438 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Компот из смеси суофруктов (витаминизированный)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 СР 2005
ИТОГО	740	23,06	31,64	75,78	680,45	

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
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	20,28	13,20	71 СР2015
Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	172 СР 2007
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР 2005
ИТОГО	570	21,33	22,51	93,52	591,27	

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
Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,33	198,9	206 СР2005
Рыба тушеная в томате с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150,00	486 СР2005
Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	692 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 СР 2005
ИТОГО	880	29,97	22,32	108,58	787,20	

Неделя: *вторая*

8

День: *третий*

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
Вареники ленивые со сгущенным молоком	160	25,67	16,29	25,18	349,86	462 СР2005
Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	29,10	111,60	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 СР 2005
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 СР 2005
ИТОГО	500	26,47	16,69	78,08	536,46	

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 свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33 СР2010
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208 СР2005
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260 СР 2011
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,60	4,38	35,27	213,71	679 СР 2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951 СР2011
ИТОГО	830	31,12	30,34	114,29	863,24	

Неделя: *вторая*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
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	20,28	13,20	71 СР2015
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679 СР 2005
Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608 СР2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	122 СР 2011
Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	382 СР 2011
ИТОГО	570	31,93	21,42	116,03	719,00	

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	80	0,00	5,60	5,60	72,00	50 СР2005
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,90	13,11	124,60	88 СР2011
Макаронны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,60	54-3г-2020
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Компот из свежих плодов (витаминизированный)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342 СР 2011
ИТОГО	750	15,24	19,54	106,76	673,24	

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
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93 СР 2010
Бутерброды с маслом	50	15,11	11,72	22,99	109,30	СР 2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	122 СР 2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377 СР 2011
Кондитерское изделие	30	0,10	0,00	21,80	97,50	
ИТОГО	510	23,07	17,31	85,76	451,36	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43 СР2004
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 СР2005
Жаркое по - домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	259 СР 2011
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	122 СР 2011
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	122 СР 2011
Напиток сокосодержащий Южания" (витаминизированный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
ИТОГО	790	29,61	25,89	92,82	722,99	

Итого за период						
Завтраки		255,17	218,15	877,23	5826,86	
Обеды		249,46	229,13	1131,09	7315,74	

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.