Гордеева Елена Степановна

Подписано цифровой подписью: Гордеева Елена Степановна
Дата: 2022.03.31 16:15:10 +04'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ «Нужъяльская основная общеобразовательная школа»
_____ Е.С. Гордеева
«27» 08 2021 г.

МОБУ «Нужъяльская основная общеобразовательная школа»

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория
7-11 лет
Сезон: осенне-зимний
Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 1								
Завтрак								
	Каша жидкая (манная) молочная, с маслом	200/10	3,1	8,4	20,5	176,2	311/2004	
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1/2004	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004	
Итого за завтрак		**500**	**12,9**	**34,24**	**63,24**	**620,2**		26,39
Обед								
	Суп крестьянский с крупой, на бульоне из кур с мясом птицы	200/15	10,16	7,46	11,72	155,6	134,107/2004	
	Тефтели (1 вариант)	60/30	9,06	11,28	10,38	180,6	462,587/2004	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,27	9,45	35,34	252,6	516/2004	
	Компот из плодов и ягод сушеных (из кураги)	180	1,08	0	28,44	113,4	638/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН	
Итого за обед		**710**	**33,2**	**29,69**	**116,52**	**874,8**		37,23
Итого за день		**1210**	**46,1**	**63,9**	**179,8**	**1495,0**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 1 День 2								
Завтрак								
	Каша вязкая (пшённая) на молоке, с маслом	200/10	5,79	9,2	31,6	240	302/2004	
	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	97/2004	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	* 378/2005	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
Итого за завтрак		**505**	**18,84**	**18,9**	**83,4**	**572**		24,34
Обед								
	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	200/25	7,04	3,83	14,6	124,7	98,138/2004	
	Жаркое по- домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	436/2004	
	Огурцы натуральные соленые	60	0,48	0,12	1,92	10,8	* 70/2005	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2005	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН	
Итого за обед		**920**	**38**	**17,7**	**101,76**	**730,6**		31,09
Итого за день		**1425**	**56,84**	**36,6**	**185,16**	**1302,6**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 3								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	160/2004	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
Итого за завтрак		**540**	**21,05**	**17,64**	**82,04**	**514**		21,87
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми, на м/б с мясом говядины	200/15	11,95	6,3	17,3	177,3	139,106/2004	
	Рыба отварная	60	9,1	5,19	6,24	107,04	369/2004	
	Соус томатный с овощами	30	0,78	2,88	2,82	42	594/2004	
	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	150/5	4,77	5,22	35,45	207,8	508/2004	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН	
Итого за обед		**730**	**34,83**	**21,09**	**123,85**	**830,74**		35,35
Итого за день		**1270**	**55,88**	**38,73**	**205,89**	**1344,74**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1/2004	
	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	200/10	3,15	8,4	33,2	228,9	302/2004	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004	
	Печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6	ТН	
Итого за завтрак		**500**	**9,05**	**31,6**	**87,36**	**677,5**		28,83
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	180/15/10	9,10	8,54	10,1	153,6	110,107/2004	
	Котлеты, биточки, шницели	60	9,53	8,64	9,6	156,6	451/2004	
	Соус сметаннный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	601/2004	
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511/2004	
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0	21,2	88	707/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН	
Итого за обед		**715**	**31,85**	**27,89**	**111,95**	**837,8**		35,65
Итого за день		**1215**	**40,9**	**59,49**	**199,31**	**1515,3**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 5								
Завтрак								
	Каша вязкая (овсяная «Геркулес»), с маслом	200/10	5,88	10,92	27,72	241,5	302/2004	
	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	97/2004	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
Итого за завтрак		**505**	**17,73**	**19,02**	**76,82**	**540,5**		23,00
Обед								
	Рассольник ленинградский, на м/б с мясом говядины, со сметаной	180/15/10	7,77	6,25	14,9	149,8	132,106/2004	
	Курица отварная	90	20,2	19,69	1,55	264,3	* 288/2005	
	Пюре картофельное, с маслом	150/5	3,25	8,52	22,5	195,3	520/2004	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН	
Итого за обед		**742**	**39,15**	**35,96**	**84,79**	**842**		35,83
Итого за день		**1247**	**56,88**	**54,98**	**161,61**	**1382,5**		
Итого за 1 недею		**6367**	**256,6**	**253,73**	**931,73**	**7040,14**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 1								
Завтрак								
	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	97/2004	
	Каша жидкая (манная) молочная, с маслом	200/10	3,1	8,4	20,5	176,2	311/2004	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	* 378/2005	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
Итого за завтрак		**505**	**16,15**	**18,1**	**72,3**	**508,2**		21,63
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/10	8,27	6,27	6,57	117,3	140,107/2004	
	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	492/2004	
	Икра свекольная	60	1,32	4,56	6,84	76,8	78/2004	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН	
Итого за обед		**755**	**33,02**	**25,33**	**111,65**	**820,7**		34,92
Итого за день		**1260**	**49,17**	**43,43**	**183,95**	**1328,9**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 7								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	160/2004	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
Итого за завтрак		**540**	**21,05**	**17,64**	**82,04**	**514**		21,87
Обед								
	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	200/25	7,04	3,83	14,6	124,7	98,138/2004	
	Котлеты, биточки, шницели	60	9,53	8,64	9,6	156,6	451/2004	
	Соус сметаннный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	601/2004	
	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	150/5	4,77	5,22	35,45	207,8	508/2004	
	Компот из плодов и ягод сушеных (из кураги)	180	1,08	0	28,44	113,4	638/2004	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2005	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	ТН	
Итого за обед		**810**	**29,99**	**21,95**	**129,19**	**841,1**		35,79
Итого за день		**1350**	**51,04**	**39,59**	**211,23**	**1355,1**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 2 День 8								
Завтрак								
	Каша вязкая (овсяная «Геркулес»), с маслом	200/10	5,88	10,92	27,72	241,5	302/2004	
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1/2004	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004	
	Печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6	ТН	
Итого за завтрак		**515**	**9,48**	**30,52**	**68,18**	**596,1**		25,37
Обед								
	Рассольник ленинградский, на м/б с мясом говядины, со сметаной	200/15/10	8,53	6,86	16,4	164,5	132,106/2004	
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	60	8,88	1,8	6	75,6	388/2004	
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	593/2004	
	Пюре картофельное, с маслом	150/5	3,25	8,52	22,5	195,3	520/2004	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН	
	Конфеты шоколадные	25	0,6	1,1	21	92	ТН	
Итого за обед		**787**	**28,59**	**18,68**	**90,74**	**786,4**		33,46
Итого за день		**1302**	**38,07**	**49,2**	**158,92**	**1382,5**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 9								
Завтрак								
	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	97/2004	
	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	200/10	3,15	8,4	33,2	228,9	302/2004	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	* 378/2005	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
Итого за завтрак		**505**	**16,2**	**18,1**	**85**	**560,9**		23,87
Обед								
	Щи из св. капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/10	9,64	8,93	8,38	154,8	124,107/2004	
	Жаркое по- домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	436/2004	
	Икра свекольная	60	1,32	4,56	6,84	76,8	78/2004	
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0	21,2	88	707/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН	
Итого за обед		**805**	**41,84**	**27,24**	**94,06**	**804,7**		34,24
Итого за день		**1310**	**58,04**	**45,34**	**179,06**	**1365,6**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 2 День 10								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1/2004	
	Каша вязкая (пшённая) на молоке, с маслом	200/10	5,79	9,2	31,6	240	302/2004	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004	
	Печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6	ТН	
Итого за завтрак		**515**	**9,39**	**28,8**	**72,06**	**594,6**		25,30
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми, на бульоне из кур с мясом птицы	200/15	11,58	7,11	18,03	164,5	139,107/2004	
	Гуляш (из говядины)	50/50	13,9	6,5	4	132	437/2004	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,27	9,45	35,34	252,6	516/2004	
	Кисель из ягод свежих (смородина)	180	0	0	29,7	124,2	640/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН	
Итого за обед		**720**	**38,38**	**24,56**	**117,71**	**845,9**		36,00
Итого за день		**1667**	**1667**	**1667**	**1667**	**1667**		
Итого за 2 недею		**6889**	**1863,32**	**1844,56**	**2400,16**	**7099,1**		
Итого за 10 дней		**13256**	**2119,92**	**2098,29**	**3331,89**	**14139,24**		
Среднее значение за период		**1325,6**	**211,992**	**209,829**	**333,189**	**1413,924**		

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1. * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельна, Москва, ДеЛи принт, 2005 год;

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва, 2004 год.