муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Александра Архиповича Винокурова
р.п. Сура Никольского района Пензенской области

Утверждаю
директор МБОУ СОШ им. Героя Советского Союза
А.А. Винокурова р.п. Сура Никольского района
_____ Л.В Казаринова
Приказ № 175 от 31.08.2022г

**Примерное перспективное 10-дневное меню**

приготавливаемых блюд на 2022-2023 учебный год.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 1**<br>**День 1** | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая (пшенная) с маслом и сахаром | 10/200 | 5,8 | 9,2 | 31,8 | 240 | 302 |
| | Бутерброд с сыром | 20/35 | 8 | 11,8 | 11,5 | 188 | 3 |
| | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | - | 30 | 116 | 685 |
| | Хлеб пшеничный | 1/35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,8 | Пр |
| итого за завтрак | | | 16,66 | 21,28 | 90,52 | 626,8 | |
| обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 1/80 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 | 43 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 25/250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 139 |
| | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 264,6 | 516 |
| | Гуляш (курица) | 1/80 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 | 437 |
| | Компот из апельсинов | 1/200 | 0,8 | - | 45,8 | 182 | 636 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | Пр |
| итого за обед | | | 31,2 | 24,98 | 140,1 | 972,6 | |
| Итого за день: | Используется йодированная соль | | 47,86 | 46,26 | 230,62 | 1599,4 | |
| **День 2** | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая (манная) с маслом и сахаром | 10/200 | 4,8 | 8,2 | 30,4 | 222 | 302 |
| | Какао с молоком | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 693 |
| | Яйцо вареное | 1 | 5.1 | 4.6 | 0,3 | 63 | 337 |
| | Хлеб белый в/с | 1/35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,8 | Пр |
| итого за завтрак | | | 19,76 | 25,88 | 93,12 | 714,8 | |
| обед | Салат из свеклы отварной с зеленым горошком | 1/80 | 1,5 | 3 | 10,5 | 74 | 51 |
| | Рассольник Ленинградский | 25/250 | 3 | 4,5 | 20,1 | 135 | 132 |
| | Пюре картофельное | 1/150 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196,2 | 520 |
| | Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами | 1/80 | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 112 | 374 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | Пр |
| итого за обед | | | 22,08 | 21,1 | 110,68 | 780,2 | |
| Итого за день: | Используется йодированная соль | | 41,84 | 46,98 | 203,8 | 1495 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 3** | | | | | | | |
| завтрак | Макароны с сыром | 10/200 | 10,8 | 12,34 | 42,2 | 334 | 333 |
| | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 692 |
| | Бутерброд с маслом | 10/35 | 1,98 | 16,2 | 12,2 | 207 | 1 |
| | Хлеб белый в/с | 1/35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,8 | Пр |
| итого за завтрак | | | 17,94 | 32,42 | 100,32 | 775,8 | |
| | Фрукт | 1/100 | | | | | |
| | Салат витаминный | 1/100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 | 43 |
| | Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая) | 25/250 | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 | 110 |
| | Плов из птицы | 1/210 | 13,68 | 11,7 | 32,58 | 297 | 492 |
| | Чай с лимоном | 1/200 | 0,3 | - | 30,4 | 120 | 686 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | Пр |
| итого за обед | | | 19,98 | 27,4 | 99,68 | 786 | |
| Итого за день: | | | 37,92 | 59,82 | 200 | 1561,8 | |
| **День 4** | | | | | | | |
| завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 10/200 | 30 | 26,6 | 27,4 | 478 | 366 |
| | Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 1/200 | - | - | 30,6 | 118 | 648 |
| | Бутерброд с повидлом | 10/35 | 1,35 | 3,48 | 23,6 | 132,7 | 2 |
| | Хлеб белый в/с | 1/35 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 82,8 | Пр |
| итого за завтрак | | | 33,95 | 30,48 | 98,4 | 811,5 | |
| обед | Салат из капусты свежей, морковью и кукурузой консерв. | 1/100 | 1,4 | 5,4 | 9 | 94 | 43 |
| | Щи из свежей капустой и картофелем(говядина) | 1/250 | 2 | 4,3 | 10 | 88 | 124 |
| | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 264,6 | 516 |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе | 1/80 | 5,67 | 5,31 | 8,46 | 107,1 | 493 |
| | Сок | 1/200 | 0,2 | - | 30 | 116 | 685 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | Пр |
| итого за обед | | | 18,17 | 22,79 | 116,56 | 808,7 | |
| Итого за день: | Используется йодированная соль | | 52,12 | 53,27 | 214,96 | 1620,2 | |
| **День 5** | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая (рисовая) с маслом и сахаром | 10/20 | 3 | 8 | 31,6 | 218 | 302 |
| | Какао с молоком | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 693 |
| | Бутерброд с сыром | 20/35 | 8 | 11,8 | 11,5 | 188 | 3 |
| | Хлеб белый в/с | 1/35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,8 | Пр |
| итого за завтрак | | | 18,56 | 25,08 | 92,82 | 678,8 | |
| | Огурец свежий (порционно) | 1/100 | 1.5 | 3 | 10.5 | 74 | Пр |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 25/250 | 2,9 | 2,5 | 21 | 120 | 140 |
| | Бобовые отварные | 1/150 | 14,1 | 6.9 | 40,14 | 255 | 514 |
| | Тефтели | 1/80 | 9.2 | 18.1 | 10 | 240 | 462 |
| | Компот из свежих плодов (яблоко) | 1/200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 631 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | Пр |
| итого за обед | | | 17,04 | 11,72 | 91,06 | 600,8 | |
| Итого за день: | Используется йодированная соль | | 35,6 | 36,8 | 183,88 | 1279,6 | |
| **Неделя 2**<br>**День 6** | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая (пшенная) с маслом и сахаром | 10/200 | 3 | 8 | 31,6 | 218 | 302 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Бутерброд с маслом | 10/35 | 1,98 | 16,2 | 12,2 | 207 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 692 |
| | Хлеб белый в/с | 1/35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,8 | Пр |
| итого за завтрак | | | 10,14 | 28,08 | 89,72 | 659,8 | |
| обед | Помидора свежая (порционно) | 1/80 | 1,4 | 5,4 | 9 | 94 | Пр |
| | Суп с картофелем и бобовыми | 25/250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 139 |
| | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196,2 | 516 |
| | Котлета натуральная из мяса индейки | 1/80 | 18,6 | 13,6 | 12,2 | 250 | 495 |
| | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | - | 30 | 116 | 685 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | Пр |
| итого за обед | | | 32,78 | 33,1 | 116,58 | 962,2 | |
| Итого за день: | Используется йодированная соль | | 42,92 | 61,18 | 206,3 | 1622 | |
| **День 7** | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая (манная) с маслом и сахаром | 10/200 | 4,8 | 8,2 | 30,4 | 222 | 302 |
| | Бутерброд с повидлом | 10/35 | 1,35 | 3,48 | 23,6 | 132,7 | 3 |
| | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | - | 30 | 116 | 685 |
| | Хлеб белый в/с | 1/35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,8 | Пр |
| | Иогурт натуральный | 1/95 | | | | | Пр |
| итого за завтрак | | | 15,06 | 20,88 | 90,62 | 640,8 | |
| обед | Салат витаминный | 1/80 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 | 43 |
| | Суп куринный с вермишелью | 25/250 | 3 | 4,5 | 20,1 | 135 | 132 |
| | Пюре картофельное | 1/150 | 6.3 | 7.38 | 42.3 | 264.6 | 520 |
| | Гуляш из куринной грудки | 1/80 | 13.9 | 6.5 | 4 | 132 | 437 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | Пр |
| | Чай с сахаром и лимоном | 1/200 | 0,3 | - | 30,4 | 120 | 686 |
| итого за обед | | | 31,6 | 35 | 117,14 | 945 | |
| **День 8** | | | | | | | |
| завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 10/200 | 30 | 26,6 | 27,4 | 478 | 366 |
| | Бутерброд с маслом | 10/35 | 1,98 | 16,2 | 12,2 | 207 | 1 |
| | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | - | 30 | 116 | 685 |
| | Хлеб белый в/с | 1/35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,8 | Пр |
| итого за завтрак | | | 40,26 | 39,28 | 87,62 | 896,8 | |
| обед | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком | 1/100 | 1,4 | 2 | 10,8 | 66 | 42 |
| | Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая)говядина | 25/250 | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 | 110 |
| | Гречка отварная с сл. маслом | 1/150 | 14,1 | 6,9 | 40,14 | 255 | 514 |
| | Котлета Московская | 1/80 | 9,2 | 18,1 | 10 | 240 | 462 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | Пр |
| итого за обед | | | 29,9 | 32,6 | 122,24 | 930 | |
| Итого за день: | Используется йодированная соль | | 70,16 | 71,88 | 209,86 | 1826,8 | |
| | | | | | | | |
| **День 9** | | | | | | | |
| завтрак | Каша вязкая (пшенная) с маслом и сахаром | 10/200 | 6 | 9,4 | 31 | 240 | 302 |
| | Какао с молоком | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 693 |
| | Бутерброд с сыром | 20/35 | 8 | 11,8 | 11,5 | 188 | 2 |
| | Хлеб белый в/с | 1/35 | 2,6 | 0,28 | 17,22 | 82,8 | Пр |
| итого за завтрак | | | 21,56 | 26,48 | 92,22 | 700,8 | |
| | Винегрет овощной | 1/80 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 | 71 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Суп картофельный с крупой (пшено) | 25/250 | 2,5 | 3 | 18,3 | 113 | 138 |
| | Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами | 1/80 | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 112 | 374 |
| | Рис отварной | 1/150 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228 | 511 |
| | Компот из изюма | 1/200 | 0,8 | - | 45,8 | 182 | 631 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | Пр |
| итого за обед | | | 21,65 | 24,75 | 131,85 | 898 | |
| Итого за день: | Используется йодированная соль | | 43,21 | 51,23 | 224,07 | 1598,8 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день: | Используется йодированная соль | | 46,66 | 55,88 | 207,76 | 1585,8 | |
| **День 10** | | | | | | | |
| завтрак | Макароны с сыром | 10/200 | 10,8 | 12,34 | 42,2 | 334 | 333 |
| | Чай с лимоном | 1/200 | 0,3 | - | 30,4 | 120 | 686 |
| | Бутерброд с повидлом | 10/35 | 1,35 | 3,48 | 23,6 | 132,7 | 2 |
| | Хлеб белый в/с | 1/35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,8 | Пр |
| итого за завтрак | | | 15,11 | 16,1 | 113,42 | 669,5 | |
| обед | Салат из моркови с черносливом | 1/100 | 1,5 | 3 | 10,5 | 74 | 51 |
| | Суп с крупой(рис) с рыбой | 25/250 | 1,7 | 2,7 | 16,2 | 97 | 153, 154 |
| | Макароны отварные | 1/150 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196,2 | 516 |
| | Куринная грудка в сметанном соусе | 1/80 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 | 437 |
| | Компот из лимона | 1/200 | 0,8 | - | 45,8 | 182 | 631 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | Пр |
| итого за обед | | | 27,2 | 19,98 | 121,4 | 832,6 | |
| Итого за день: | Используется йодированная соль | | 42,31 | 36,08 | 234,82 | 1502,1 | |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство»ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной