Утверждено
приказом директора МБОУ Разинская СШ
от 01.02.2023 № 20о/д

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ завтраков, обедов и полдников

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
525	Каша Дружба	200	16,86	18,75	50,36	447,3
	Хлеб высший сорт	40	3.4	0,6	14,8	80.4
714	Чай с лимоном	200	0,2	-	26.6	79
		Всего	20,46	19,35	41,4	606,7
	ОБЕД					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2.62/1	1.79/0,3	68,82/11.5
300	Макароны отварные	150	3.7	4.3	15	178.3
490	Курица отварная	100	10,8	11.4	0,8	144.5
639	Компот из свежих фруктов	200	1.4	-	49.6	87
	Хлеб высший сорт	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	25,4	23,7	105,9	681.12
	Итого за день		45,86	42,75	147,3	1287.82

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
218	Вермишель молочная	0,200	5,6	13,9	34,8	182,9
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	40/10	3.4/0,08	0,6/7,25	14,8/0,13	80.4/66.1
643	Компот из сухофруктов	0,200	0.4	-	22	116.8
		Всего	9,48	21,75	71,83	446,2
	ОБЕД					
	Суп кудрявый	0,200	9,53	10,72	30,403	311,2

515	Рис отварной	0,150	4.1	3,6	49.3	133.6
443	Гуляш мясной	90	18	15,5	6,25	151,6
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18.2	154
		Всего	40,13	31,22	139,81	941,4
		Итого за день	40,61	52,97	21,67	1387,6

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284	Каша пшенная молочная	200	8,86	11.75	49.36	347.3
713	Чай	200	-	-	14,9	56.1
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66.1
	Сыр порционно	10	2,6	2.6	-	35
		Всего	14,9	22,2	79.2	584,9
	ОБЕД					
162	Суп картофельный с бобовыми	200	3,3	2.86	17,02	102.6
230	Капуста тушеная	150	3.6	8.0	13,9	150
466	Биточки	90	16,8	17,8	10,7	273,2
643	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	22	116.8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	29,8	26,7	95,5	806,6
	Всего за день		44,7	48,9	174,7	1391,5

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
575	Вермишель отварная	150	4.1	3,6	49.3	133.6
466	Котлета	90	16,8	17,8	10,7	273.2
719	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14.2	73.8
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66.1

		Всего	26.7	31,0	89,1	627,1
	ОБЕД					
133	Борщ со сметаной	200/10	1.35/0.3	3.62/1,0	1.79/0.29	68.8/11.5
324	Сырники со сгущённым молоком	150/20	23,7/14.4	31.3/1.7	17.6/11.2	455.6/64
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	47,3	39,0	76,8	832,9
	Всего за день		74,0	70	165,9	1460

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
312	Омлет натуральный	150	8,9	11.7	4.3	347.2
713	Чай	200	-	-	14,9	56.1
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
		Всего	12,3	12.3	34,0	483,7
	ОБЕД					
160	Суп картофельный с крупой	250	1,58	2.59	13.29	75.6
220	Картофельное пюре	150	2,7	3.4	22.3	133,6
	Рыба запеченая	90	14.5	14.8	5,4	196,3
639	Компот из свежих фруктов	200	1.4	-	49.6	80,7
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	28,6	22,5	139.2	665,5
	Итого за день		40,9	34,8	173,2	1149,2

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
300	Макароны отварные	150	3.7	4.3	15	178.3
	Сыр порционно	15	3,9	3,9	-	52.5
725	Какао с молоком	200	12.4	3,9	33.3	148

	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
		Всего	21,9	12,7	63,1	459,2
	ОБЕД					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2.62/1	1.79/0,3	68,82/11.5
575	Каша гречневая, рассыпчатая	150	4,3	4	29	133.6
	Тефтели	90	6,4	10,0	8,1	153,1
713	Чай	200	-	-	14,9	56.1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Итого	20,15	22,02	92,59	614,12
		Всего	42,05	34,72	155,69	1073,32

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284	Каша рисовая молочная	200	8.86	11,75	49.36	347.3
651	Кисель	200	0,04	-	10.3	42,0
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66.1
		Всего	12,4	19,6	74,6	535,8
	ОБЕД					
162	Суп картофельный с бобовыми	200	3,3	2.86	17,02	102.6
220	Картофельное пюре	150	2,7	3.4	22.3	133,6
466	Котлета	90	16,8	17,8	10,7	273.2
639	Компот из свежих фруктов	200	1,4	-	49,6	80,7
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	25,4	22,9	90.3	726.6
		Всего за день	37,8	42,5	164,9	1262.4

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
326	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	12.7/14.4	15.8/1.7	20.2/11.2	274.64
719	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14.2	73.8
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
		Всего	32,8	19,9	60.4	492,2
	ОБЕД					
133	Борщ со сметаной	200/10	1.35/0,3	3.62/1,0	1.79/0.29	68.8/11.5
503	Плов	150	10,1	14,6	15,2	218,2
639	Сок фруктовый	200	1,0	-	18.2	154
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	20,6	20.6	102,4	649,9
		Всего за день	53,4	40,5	162,8	1142,1

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Рис отварной	150	4,1	3,6	49,3	133,6
	Биточки	90	16,8	17,8	10,7	273,2
713	Чай	200	-	-	14,9	56.1
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
		Всего	24,3	22	89,7	543,3
	ОБЕД					
154	Рассольник со сметаной	200/10	1.35/0.3	2,62/1	1,79/0.3	68,82/11.5
233	Рагу овощное	200	5,0	6,5	29,8	207,8
490	Курица отварная	90	10,8	11,4	0,8	144,5
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
		Всего	24,9	22.9	78,6	665,3
		Всего за день	49,2	44,9	168,3	1208,6

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша манная	200	12,86	15,1	50,29	387,2
725	Какао с молоком	200	12,4	3,9	33,3	148
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.4	0,6	14,8	80.4
	Яйцо	1	5,08	4,6	0,28	62,3
		Всего	33,74	24,2	98,67	677,9
	ОБЕД					
169	Суп картофельный рыбный	200	6,65	9,55	32,31	322,06
	Макароны отварные	150	3,7	4,3	15	178,3
	Шницель	90	16,8	17,8	10,7	273,2
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22,0	116,8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	35,05	33,05	115,61	1081,06
		Всего за день	68,79	57,25	214,28	1758,96

В среднем за 10 дней:

Приём пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	23,9	21,3	93,9	567,6
Обед	28,9	26.5	101,8	724.2
Итого	50,63	46,93	173,87	1316,31

При приготовлении блюд используется йодированная соль.
Проводится витаминизация третьих блюд.
Сборник рецептур Голуновой Л. Е. и Лабзиной Н. Г. от 2007 года