

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ Клюевская СОШ
 зерноградского района

О.А. Ягодкина
 « 01 » 09 2022 год

**Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов и 5-11 классов
 МБОУ Клюевская СОШ зерноградского района на 2022 учебный год.**

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л. Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 год; Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 год. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: Арий, 2016.
 Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 11 лет и старше.

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценности (Ккал)
Завтрак											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№235(з)	Суп молочный рисовый	150	4,2	11,55	4,05	196,90	150	4,2	11,55	4,05	196,90
№42(з)	Сыр порциями	10	2,34	3	0	37,1	10	2,34	3	0	37,1
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Вафли	1 шт	0,96	0,56	15,54	229		0,96	0,56	15,54	229
	Итого:		14,38	16,11	72,87	712,60		14,38	16,11	72,87	712,60

Обед											
№221(з)	Суп-харчо	250	1,65	4,9	13,73	105,85	250	1,65	4,9	13,73	105,85
№378(з)	Каша гречневая	150	4,8	1,2	25,65	135	150	4,8	1,2	25,65	135
№374(л)	Рыба тушеная	60	16	16,7	7,5	242,20	60	16	16,7	7,5	242,20
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	30	0,29	1,55	1,18	19,78	30	0,29	1,55	1,18	19,78
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,66	72,6	30	2,43	0,3	14,66	72,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		25,33	24,65	91,12	695,43		25,33	24,65	91,12	695,43
	Всего за день:		39,71	40,76	163,99	1408,03		39,71	40,76	163,99	1408,03
День: Вторник											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№492(л)	Плов мясной	150	20,5	16	29,5	340	150	20,5	16	29,5	340
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		30,88	17,11	90,14	628,50		30,88	17,11	90,14	628,50
Обед											
№124(л)	Щи из свежей капусты	250	2,25	5,25	7,75	77,5	250	2,25	5,25	7,75	77,5
№508(л)	Каша пшеничная	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№452(л)	Биточки мясные	60	30,6	25,4	19,5	402,21	60	30,6	25,4	19,5	402,21
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Итого:		47,05	32,37	133,73	1004,01		47,05	32,37	133,73	1004,01
	Всего за день:		77,93	49,48	223,87	1632,51		77,93	49,48	223,87	1632,51
День: Среда											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№378(з)	Гарнир из пшенной крупы	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№462(л)	Тефтеля мясная	60	13,85	18,18	15,96	284,88	60	13,85	18,18	15,96	284,88

№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Фрукты	30	0,12	0,12	0	14,1	30	0,12	0,12	0	14,1
	Итого:		31,15	20,21	118	798,08		31,15	20,21	118	798,08
Обед											
№143(л)	Суп картофельный с вермишелью	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25
№520(л)	Картофельное пюре	150	5,15	8,9	14,75	162,55	150	5,15	8,9	14,75	162,55
№551(з)	Наггетсы куриные	50	15,28	18,3	5,2	303,4	50	15,28	18,3	5,2	303,4
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	0,57	3,1	2,36	39,55	30	0,57	3,1	2,36	39,55
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		35,39	36,35	99	989,35		35,39	36,35	99	989,35
	Всего за день:		66,54	56,56	217	1787,43		66,54	56,56	217	1787,43
День: Четверг											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№627(з)	Макаронные изделия, запеченные с мясным фаршем и овощами	150	13,39	16,12	33,09	275,04	150	13,39	16,12	33,09	275,04
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		20,27	17,12	86,37	524,64		20,27	17,12	86,37	524,64
Обед											
№209(з)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,65	6,9	18,73	195,85	250	2,65	6,9	18,73	195,85
№508(л)	Каша гречневая	150	4,8	1,2	25,65	135	150	4,8	1,2	25,65	135
№588(з)	Мясная отбивная	50	29,03	23,39	17,42	200,20	50	29,03	23,39	17,42	200,20
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№692(л)	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	200	4,58	5,04	21,5	145,34

	Итого:		47,54	37,33	122,34	869,99		47,54	37,33	122,34	869,99
	Всего за день:		67,81	54,45	208,71	1394,63		67,81	54,45	208,71	1394,63
День: Пятница											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№390(з)	Макаронные изделия с сыром	150	9	12,3	43,96	322,5	150	9	12,3	43,96	322,5
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Фрукты	30	0,1	0,45	4,05	34,1	30	0,1	0,45	4,05	34,1
	Итого:		15,98	13,75	101,25	606,20		15,98	13,75	101,25	606,20
Обед											
№148(л)	Суп-лапша	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25
№436(л)	Жаркое «По-домашнему»	150	40,5	34,5	39,25	620	150	40,5	34,5	39,25	620
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,2	14,2	56	200	0,16	0,2	14,2	56
	Итого:		54,89	40,75	101,74	1039,85		54,89	40,75	101,74	1039,85
	Всего:		70,87	54,50	202,99	1646,05		70,87	54,50	202,99	1646,05
День: Понедельник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№492(л)	Плов мясной	150	20,5	16	29,5	340	150	20,5	16	29,5	340
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		30,88	17,11	90,14	628,50		30,88	17,11	90,14	628,50
Обед											
№206(з)	Суп картофельный с горохом	250	2,5	2,8	17	103,25	250	2,5	2,8	17	103,25
№520(л)	Картофельное пюре	150	5,15	8,9	14,75	162,55	150	5,15	8,9	14,75	162,55
№574 (з)	Зраза мясная	60	29,5	24,40	18,5	215,21	60	29,5	24,40	18,5	215,21
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	4	0,16	11,04	58,4	30	4	0,16	11,04	58,4

№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Итого:		47,63	37,06	126,33	839,01		47,63	37,06	126,33	839,01
	Всего за день:		78,51	54,17	216,47	1467,51		78,51	54,17	216,47	1467,51
День: Вторник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№315(л)	Макаронные изделия с творогом с сахаром	150	15,49	17,11	38,15	315,12	150	15,49	17,11	38,15	315,12
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Фрукты	30	0,12	0,12	0	14,1	30	0,12	0,12	0	14,1
	Итого:		15,61	17,23	64,15	435,22		15,61	17,23	64,15	435,22
Обед											
№124(л)	Щи из свежей капусты	250	2,25	5,25	7,75	77,5	250	2,25	5,25	7,75	77,5
№508(л)	Каша пшеничная	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№462(л)	Тефтеля мясная	60	12,44	15,18	12,96	245,65	60	12,44	15,18	12,96	245,65
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	4	0,16	11,04	58,4	30	4	0,16	11,04	58,4
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		32,93	22,19	140,59	905,75		32,93	22,19	140,59	905,75
	Всего за день:		48,54	39,42	204,74	1340,97		48,54	39,42	204,74	1340,97
День: Среда											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№321(з)	Овощное рагу с мясом	150	6,99	11,35	3,71	279,52	150	6,99	11,35	3,71	279,52
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Фрукты	30	0,12	0,12	0	14,1	30	0,12	0,12	0	14,1
	Итого:		13,99	26,46	56,99	543,22		13,99	26,46	56,99	543,22
Обед											
№143(л)	Суп картофельный с	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25

	вермишелью										
№520(л)	Картофельное пюре	150	5,15	8,9	14,75	162,55	150	5,15	8,9	14,75	162,55
№591(з)	Гуляш куриный с овощами	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95	40/10	11,59	2,28	2,47	78,95
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№693(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		31,13	17,23	93,91	725,35		31,13	17,23	93,91	725,35
	Всего за день:		45,12	43,69	150,90	1268,57		45,12	43,69	150,90	1268,57

День: Четверг

Неделя: Вторая

Завтрак

№236(з)	Каша молочная манная	150	9	12,3	43,96	322,50	150	4,2	11,55	4,05	196,90
№42 (з)	Сыр порциями	10	4,68	6	0	74,2					
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		20,56	19,3	83,04	646,30		20,56	19,3	83,04	646,30

Обед

№204(з)	Суп-лапша	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25
№378(з)	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	150	3,65	5,37	36,69	209,70
№551(з)	Наггетсы куриные	50	11,46	13,73	3,9	227,55	50	11,46	13,73	3,9	227,55
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		29,5	25,15	117,28	921,10		29,5	25,15	117,28	921,10
	Всего за день:		50,06	44,45	200,32	1567,40		50,06	44,45	200,32	1567,40

День: Пятница

Неделя: Вторая

Завтрак

№627(з)	Макаронные изделия, запеченные с мясным фаршем и овощами	150	13,39	16,12	33,09	275,04	150	13,39	16,12	33,09	275,04
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Вафли	1 шт	0,96	0,56	15,54	229	1 шт	0,96	0,56	15,54	229
	Итого:		21,23	17,68	101,91	753,64		21,23	17,68	101,91	753,64

Обед											
№209(з)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,65	6,9	18,73	195,85	250	2,65	6,9	18,73	195,85
№520(л)	Картофельное пюре	150	5,15	8,9	14,75	162,55	150	5,15	8,9	14,75	162,55
№574 (з)	Зраза мясная	60	29,5	24,40	18,5	215,21	60	29,5	24,40	18,5	215,21
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	193,6	30	2,43	0,3	14,64	193,6
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Итого:		39,73	40,5	92,62	873,21		39,73	40,5	92,62	873,21
	Всего за день:		60,96	58,18	194,53	1626,85		60,96	58,18	194,53	1626,85

Индивидуальный предприниматель



Е.П. Пышная