


 УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ СОШ с.  
 Вознесенское  
 Зыбарева А.А.  
 «15» ноября 2022г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД**  
**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ на 10 ДНЕЙ**  
 Комплексные завтраки и обеды  
 Возрастная категория с7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак:</b>						
<b>1 День</b> <b>9.30 ч</b>	Каша манная молочная жидкая	<b>200/5</b>	5,12	5,33	31,09	156,02	<b>107</b>
	Кофейный напиток	<b>200</b>	2,79	3,19	9,71	118,69	<b>286</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Сыр порционный	<b>20</b>	1,32	2,95	-	36,4	<b>366</b>
	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,2	0,1	66	<b>365</b>
	Фрукт свежий	<b>150</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,51</b>	<b>19,18</b>	<b>62,05</b>	<b>446,94</b>	
	<b>Обед:</b>						
<b>13.00ч</b>	Салат «Витаминный»	<b>60</b>	1,14	7,14	11,54	141,94	<b>б/н</b>
	Суп гороховый	<b>200</b>	7,92	7,19	27,61	155,49	<b>45</b>
	Гречка рассыпчатая	<b>150</b>	5,82	3,62	30	175,87	<b>219</b>
	Бефстроганов из мяса	<b>90/50</b>	16	1,11	3,85	325,69	<b>176</b>
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,56	-	17,89	113,79	<b>283</b>
	Хлеб ржаной	<b>48</b>	2,25	0,98	26,1	102,72	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	0,5	0,13	2,7	11,42	
	Йогурт питьевой	<b>200</b>	2,9	2,5	12	83	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>36,94</b>	<b>22,67</b>	<b>131,69</b>	<b>1109,92</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,45</b>	<b>44,42</b>	<b>193,74</b>	<b>1556,86</b>	
	<b>Завтрак:</b>						

<b>2 День 9.30ч</b>	Огурец п/п	<b>60</b>	1	10,16	4,6	113,92	
	Рожки отварные	<b>150/5</b>	5,52	5,3	35,3	211,1	<b>227</b>
	Гуляш мясной	<b>90/50</b>	16	3,85	3,85	325,69	<b>180</b>
	Чай с сахаром и молоком	<b>200</b>	2,79	2,55	13,27	87,25	<b>298 –</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	<b>150</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>26,49</b>	<b>22,37</b>	<b>78,12</b>	<b>807,79</b>	
<b>13.00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	<b>60</b>	0,98	5,13	4,54	65,81	<b>18</b>
	Свекольник	<b>200</b>	1,57	5,07	18,64	283,33	<b>43</b>
	Картофельное пюре с/м	<b>150/5</b>	2,13	4,04	15,53	106,97	<b>241</b>
	Котлета рыбная	<b>120</b>	19,9	1,7	26,4	230,9	<b>161</b>
	Сок	<b>200</b>			22	48	
	Хлеб ржаной	<b>48</b>	2,25	0,98	26,1	102,72	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	0,35	0,13	2,7	11,42	
	Компот из с/ф	<b>200</b>	0,56	-	17,89	113,79	<b>283</b>
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,74</b>	<b>17,05</b>	<b>133,8</b>	<b>962,54</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,23</b>	<b>39,42</b>	<b>211,92</b>	<b>1770,33</b>	

<i>3День</i>	<i>Завтрак</i>						
<b>9,30ч</b>	Помидор п/п	<b>60</b>	0,72	10,08	3	103,6	
	Омлет	<b>200</b>	5,82	9,02	1,52	210,54	<b>132</b>
	Какао	<b>200</b>	2,79	2,55	13,27	87,25	<b>269</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	<b>150</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,51</b>	<b>22,16</b>	<b>38,89</b>	<b>471,22</b>	
<b>13,00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат из свеклы с изюмом	<b>60</b>	1,55	0,08	16,28	195,58	<b>25</b>
	Рассольник «Ленинградский»	<b>200</b>	14,02	8,04	25,9	119,68	<b>42</b>
	Капуста тушенная	<b>150</b>	3,93	4,85	25,18	130,74	<b>235</b>
	Биточек мясной	<b>90</b>	9,68	10,72	15,74	276,75	<b>189</b>
	Кисель плодово-ягодный	<b>200</b>	3,36	-	29,02	116,19	<b>274</b>
	Хлеб ржаной	<b>48</b>	2,25	0,98	26,1	102,72	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	0,35	0,13	2,7	11,42	
	Йогурт питьевой	<b>200</b>	2,9	2,5	12	83	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>37,5</b>	<b>27,3</b>	<b>152,92</b>	<b>1036,08</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>48,01</b>	<b>49,46</b>	<b>191,81</b>	<b>1507,3</b>	

<b>4ДЕНЬ</b>	<b>Завтрак</b>						
<b>9,30ч</b>	Запеканка с творогом со сгущенным молоком	<b>150/40</b>	27,2	12,11	29,1	376,23	<b>141</b>
	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	-	-	-	-	<b>301✓</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	<b>120</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		28,38	12,62	50,2	446,06	
<b>13,00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат из свежей капусты с морковью	<b>60</b>	0,84	5,06	5,32	70,02	<b>67</b>
	Суп лапша домашняя	<b>200</b>	2,45	4,89	13,91	109,38	<b>56</b>
	Рис отварной	<b>150</b>	2,59	8,39	26,85	190,12	<b>192</b>
	Соус томатный	<b>50</b>	0,54	4,67	7,24	56,15	<b>265</b>
	Шницель мясной	<b>90</b>	9,68	10,72	15,74	276,75	<b>189</b>
	Сок	<b>200</b>	-	-	22	48	
	Хлеб ржаной	<b>48</b>	2,25	0,98	26,1	102,72	
	Компот из сух.фруктов	<b>200</b>	0,56	-	17,89	113,79	<b>283</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	0,35	0,13	2,7	11,42	
	<b>Итого за обед:</b>		19,26	34,74	137,75	978,35	
	<b>ИТОГО за день:</b>		47,64	47,36	187,95	1424,41	

<b>5День</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9,30ч</b>	Каша «Дружба» молочная	<b>200/5</b>	5,2	8,62	32,61	221,13	<b>102</b>
	Кофейный напиток	<b>200</b>	2,79	3,19	9,71	118,69	<b>286</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Сыр порционный	<b>20</b>	2,32	2,95	-	36,4	<b>366</b>
	Фрукт свежий	<b>120</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,49</b>	<b>15,27</b>	<b>63,42</b>	<b>446,05</b>	
<b>13,00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат»Витаминный»	<b>60</b>	8,8	15,4	10,46	217	<b>б/н</b>
	Суп овощной со сметаной	<b>200/10</b>	1,93	5,86	12,59	115,24	<b>44</b>
	Картофельное пюре	<b>150</b>	2,13	4,04	15,53	106,97	<b>241</b>
	Мясо тушеное с овощами	<b>90/50</b>	17,5	6,1	22,99	236,51	<b>191</b>
	Компот из свежих фруктов	<b>200</b>	0,56	-	17,89	113,79	<b>282</b>
	Йогурт питьевой	<b>200</b>	1,4	0,1	14,0	63,0	
	Хлеб ржаной	<b>48</b>	2,25	0,98	26,1	102,72	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	0,35	0,13	2,7	11,42	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>34,92</b>	<b>32,61</b>	<b>122,26</b>	<b>966,65</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>46,41</b>	<b>47,88</b>	<b>185,68</b>	<b>1412,7</b>	

<b>6 День</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9.30ч</b>	Огурец п/п	60	1	10.16	4.6	113.92	
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.3	211.1	277
	Гуляш мясной	90/50	19.28	10.11	16.74	231.53	180
	Чай с сахаром и молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25	298
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	150	0.4	0.2	15.7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<i>29,69</i>	<i>28,58</i>	<i>91,01</i>	<i>713,63</i>	
<b>13.00ч</b>	Салат из капусты с морковью и яблоками	60	0.98	5.13	4.54	65.81	3
	Борщ	200	1.03	0.34	10.05	104.16	37
	Картофель отварной	150	2.13	4.04	18.53	121.64	239
	Соус красный основной	50	0.54	3.67	2.75	56.15	265
	Тефтеля рыбная	120	7.95	5.48	19.16	121.07	174
	Сок	200	-	-	12	48	
	Хлеб ржаной	48	2.25	0.98	26.1	102.72	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	17,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	30	0,35	0,13	2,7	11,42	
	<b>Итого за обед:</b>		<i>15,79</i>	<i>19,77</i>	<i>113,72</i>	<i>744,76</i>	
	<b>ИТОГО за день:</b>		<i>45,48</i>	<i>48,35</i>	<i>204,73</i>	<i>1458,39</i>	

<b>7 День</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9.30ч</b>	Запеканка с творогом и сгущенным молоком	150/40	27.2	12.11	29.1	376.23	141
	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	-	-	301✓
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	200	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>28,38</b>	<b>12,62</b>	<b>50,2</b>	<b>446,06</b>	
	<b>Обед:</b>						
<b>13.00ч</b>	<b>Салат из свежих огурцов</b>	60	0.72	10.08	3	103.6	16
	Суп крестьянский	200	6.22	8.21	18.39	170.98	51
	Капуста тушеная	150	3.93	4.85	25.18	130.74	235
	Котлета мясная	90	9.68	10.72	15.74	276.75	189
	Кисель	200	3.36	-	29.02	116.19	274
	Хлеб ржаной	48	2.25	0.98	26.1	102.72	
	Хлеб пшеничный	30	0,35	0,13	2,7	11,42	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,63</b>	<b>34,97</b>	<b>120,13</b>	<b>912,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,01</b>	<b>47,59</b>	<b>170,33</b>	<b>1358,46</b>	

<b>8 День</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9.30ч</b>	<b>Салат из помидоров с перцем</b>	60	1.06	8.1	13.72	110.14	21
	Омлет	150	5.82	7.02	1.52	210.54	132
	Какао	200	2.79	2.55	13.27	87.25	269
	Сыр порционный	20	2.32	2.95	-	36.4	366
	Хлеб пшеничный	60	1.05	0.36	8.1	34.25	
	Фрукт свежий	150	0.4	0.2	15.7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<i>13,09</i>	<i>21,08</i>	<i>49,61</i>	<i>514,16</i>	
<b>13.00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат из свежих овощей	60	0.98	3.13	4.54	65.81	18
	Щи со сметаной	200/10	13.78	10.01	15.79	248.2	62
	Жаркое по-домашнему	240	13.54	11.03	48.13	254.08	181
	Компот из кураги	200	0.33	-	22.66	91.98	280
	Кондитерские изделия	60	1.16	1	6.73	26	
	Хлеб ржаной	48	2.25	0.98	26.1	102.72	
	Йогурт	200	1.4	0.1	14	63	
	Хлеб пшеничный	30	0,35	0,13	2,7	11,42	
	<b>Итого за обед:</b>		<i>33,79</i>	<i>26,38</i>	<i>140,65</i>	<i>863,21</i>	
	<b>Итого за день:</b>		<i>46,88</i>	<i>47,43</i>	<i>190,26</i>	<i>1377,37</i>	



<b>9 День 9.30ч</b>	<b>Завтрак:</b>						
	Салат из помидоров и яблок	60	0.72	10.24	6.38	120.72	19
	Запеканка рисовая	200/5	10.08	10.63	38.79	327.15	119
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	286
	Хлеб пшеничный	60	0.7	0.26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	150	0.4	0.2	15.7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<i>14,69</i>	<i>24,54</i>	<i>85,98</i>	<i>636,39</i>	
<b>13.00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат из свеклы	60	4.5	4.7	8.3	94	27
	Суп лапша-домашняя	200	2.45	4.89	13.91	109.38	56
	Картофель отварной	150	2.13	4.04	18.53	121.64	239
	Рыба тушеная с овощами	120/50	19.64	8.67	23.49	263.75	172
	Сок	200	-	-	12	48	
	Хлеб ржаной	48	2.25	0.98	26.1	102.72	
	Хлеб пшеничный	30	0.35	0.13	2,7	11,42	
	Компот из кураги	200	0.33	-	22,66	91,98	280
	<b>Итого за обед:</b>		<i>31,65</i>	<i>13,41</i>	<i>127,69</i>	<i>842,89</i>	
	<b>Итого за день:</b>		<i>46,34</i>	<i>47,95</i>	<i>213,67</i>	<i>1479,28</i>	

<b>10 День</b>	<b>Завтрак:</b>							
<b>9.30ч</b>	Салат «НОВИНКА»	60	1.32	6.12	9.84	97.2	б/н	
	Капуста тушеная	150	2.62	3.23	13.45	87.16	235	
	Биточек мясной	90	9.68	10.72	15.74	276.75	286	
	Какао	200	2.79	2.55	13.27	87.25	189	
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,26	5,4	22,83		
	Фрукт	150	0.4	0.2	15.7	47		
	<b>Итого за завтрак:</b>		<i>17,51</i>	<i>23,08</i>	<i>73,4</i>	<i>681,19</i>		
<b>13.00ч</b>	<b>Обед:</b>							
	«Винегрет овощной»	60	1.26	10.14	8.32	129.26	1	
	Рассольник «Ленинградский»	200	5.03	8.04	25.9	119.68	42	
	Картофельное пюре	150	2.13	4.04	15.53	106.97	241	
	Печень по -строгановски	120/50	18.05	10.85	4.7	370.15	192	
	Хлеб пшеничный	30	0,35	0,13	22,66	91,98		
	Хлеб ржаной	48	2.25	0.98	26.1	102.72		
	Йогурт	200	1.4	0.1	14	63		
	Кисель	200	3,36	-	29,02	116,19	274	
	<b>Итого за обед:</b>		<i>33,83</i>	<i>34,15</i>	<i>146,22</i>	<i>1099,95</i>		
	<b><u>Итого за день:</u></b>		<i>51,34</i>	<i>57,23</i>	<i>219,62</i>	<i>1718,14</i>		