

Согласовано: с
Главным специалистом-экспертом
ТО Управления Роспотребнадзора
ЕАО по Смирдовичскому и
Облученскому районам
А.А.Попковской

МБОУ «Школа-сад № 9 с.Песчаное»
Перспективное меню на 10 дней
Возрастная категория от 7 до 11 лет
Сезон осенне-зимний



Утверждаю
Г.В.Шершова
09 2022 г.

Наименование сборника рецептов:
«Сборник рецептов блюд
и кулинарных изделий
для питания школьников»
Под ред. Могильного М.Г. 2007 г.
<https://gigabaza.ru/doc/19140.html>

| День п/п | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------|----------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | | | Белки | жиры | углеводы | |
| 1 день | 45 | Каша рисовая молочная с маслом | 150/5 | 4,65 | 6,90 | 37,65 | 231,30 |
| | | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 53,79 |
| | 53 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 |
| | 10 | Чай с сахаром | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 12,51 | 61,32 |
| | | Сок натуральный | 200 | 0 | 1,0 | 23,46 | 94,25 |
| | | Итого: | | 16,11 | 17,57 | 84,32 | 551,26 |
| 2 день | 84 | Картофельное пюре с маслом | 200/5 | 4,08 | 6,4 | 27,27 | 182,99 |
| | 63 | Котлета рыбная | 90 | 11,97 | 6,48 | 8,63 | 140,72 |
| | 28 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,65 | 0,11 | 5,17 | 24,27 |
| | 8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 99,18 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 12,51 | 61,32 |
| | | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0 | 22,60 | 93,60 |
| | | Итого: | | 19,82 | 13,23 | 100,94 | 602,08 |
| 3 день | 83 | Вермишель отварная с маслом | 150/5 | 6,60 | 4,870 | 39,45 | 316,0 |
| | 80/101 | Оладьи из печени, соус сметанный | 90 | 13,5 | 11,20 | 8,70 | 189,60 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 12,51 | 61,32 |
| | 10 | Чай с сахаром | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 |
| | | Итого: | | 22,98 | 16,54 | 71,06 | 614,52 |
| 4 день | 4 | Каша гречневая с маслом | 150/5 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 223,69 |
| | 72 | Тефтели из мяса | 90 | 7,86 | 9,60 | 9,36 | 155,28 |
| | | Помидор свежий | 60 | 0,36 | 0 | 2,52 | 11,52 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 12,51 | 61,32 |
| | 8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 99,18 |
| | Итого : | | 18,0 | 15,45 | 84,99 | 550,99 | |
| 5 день | 54 | Омлет натуральный | 150 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 |
| | | Винегрет | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 |
| | 10 | Чай с сахаром | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 12,51 | 61,32 |
| | | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0 | 22,60 | 93,60 |
| | | Итого: | | 19,31 | 28,98 | 56,6 | 565,25 |
| 6 день | 47 | Рагу из овощей | 150 | 2,85 | 6,75 | 15,9 | 135,75 |
| | 70 | Котлета мясная | 90 | 11,49 | 13,6 | 2,78 | 179,48 |
| | | Огурец соленый | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 |
| | 8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 99,18 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 12,51 | 61,32 |
| | | Итого: | | 17,14 | 20,65 | 56,97 | 482,27 |
| 7 день | 82 | Рис отварной с маслом | 150/5 | 3,60 | 4,25 | 20,26 | 133,69 |
| | 62 | Рыба припущенная | 90 | 8,78 | 4,41 | 9,23 | 111,73 |
| | 26 | Салат из свеклы | 60 | 1,08 | 3,65 | 5,02 | 57,25 |
| | 10 | Чай с сахаром | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 12,51 | 61,32 |
| | | Сок натуральный | 200 | 0 | 1,0 | 23,46 | 94,25 |
| | | Итого: | | 16,34 | 13,95 | 80,88 | 505,84 |
| 8 день | 52 | Каша молочная «Дружба» с маслом | 150/10 | 4,74 | 8,33 | 35,97 | 237,81 |
| | 53 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 |
| | 6 | Какао с молоком | 200 | 2,64 | 2,62 | 12,94 | 85,90 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 12,51 | 61,32 |
| | | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0 | 22,60 | 93,60 |
| | | Итого: | | 15,56 | 15,79 | 84,32 | 541,63 |

| | | | | | | | |
|------------|-----|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 9 день | 262 | Ленивые вареники со сметаной | 150/20 | 10,42 | 15,78 | 16,67 | 279,60 |
| | | Булочка детская | 75 | 5,20 | 7,20 | 23,61 | 231,0 |
| | 88 | Кисель | 200 | 0,14 | 0,03 | 26,0 | 104,88 |
| | | Итого: | | 15,76 | 23,01 | 66,28 | 615,48 |
| 10 день | 84 | Картофельное пюре с маслом | 200/5 | 4,08 | 6,40 | 27,27 | 182,99 |
| | 77 | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 9,20 | 13,0 | 10,70 | 197,0 |
| | 23 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,84 | 2,21 | 2,24 | 32,21 |
| | 8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 99,18 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 12,51 | 61,32 |
| | | Итого : | | 16,44 | 21,85 | 77,48 | 572,7 |
| | | Итого в среднем за 10 дней | | 18,19 | 18,55 | 76,79 | 562,23 |