

Составлено:
 Председатель общеобразовательного
 родительского совета
 Школы / Алексеева А.А.
 Протокол №1 от 28.09.2023



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Примерное десятидневное меню
 на 2023 – 2024 учебный год.

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. А.Я. Перевалов 2013 год.

Неделя: **первая**

День: **понедельник**

Сезон: **основной**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на сгущ. молоке | 200 | 2,9 | 2,0 | 20,9 | 113 | 500 |
| | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | 590 |
| Итого за завтрак | | 300 | 10,4 | 11,8 | 95,3 | 530 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежей моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132 | 7 |
| | Суп картоф. с бобовыми (горох) | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 | 144 |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 200,9 | 7,54 | 0,9 | 38,72 | 193,2 | 291 |
| | Котлета свиная | 100 | 15,53 | 11,78 | 16,7 | 231,67 | 658 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 110 |
| | Чай сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 493 |
| | Пирожок с повидлом печеный | 60 | 3,6 | 3,2 | 36,6 | 190,0 | 542 |
| Итого за обед | | 1010 | 36,77 | 31,43 | 165,25 | 1095,87 | |
| ИТОГО за день | | 1310 | 47,17 | 43,23 | 260,55 | 1625,87 | |

День: **вторник**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|------------------------|----------------|------------------|------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3,7 | 3,8 | 24,5 | 147 | 498 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 94 |

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Итого за завтрак | | 250 | 6,84 | 11,37 | 44,32 | 307,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из кваш. капусты с луком | 100 | 1,6 | 10,1 | 3,0 | 109 | 48 |
| | Суп картоф. с макаронными изделиями | 250 | 2,57 | 2,77 | 18,55 | 109,5 | 158 |
| | Печень по – строгановски (говяжья) | 110 | 18,0 | 13,8 | 4,3 | 213 | 398 |
| | Картофельное пюре с маслом слив. | 200,9 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 429 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 110 |
| | Компот из свежих плодов или яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 507 |
| | Ватрушка с творожным фаршем | 60 | 3,6 | 1,7 | 22,2 | 118 | 541 |
| Итого за обед | | 1020 | 37,07 | 28,47 | 126,95 | 1010,5 | |
| ИТОГО за день | | 1270 | 43,91 | 39,04 | 171,27 | 1317,7 | |

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 94 |
| Итого за завтрак | | 250 | 3,24 | 7,57 | 34,82 | 220,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Огурец соленый порционный | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | 107 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,82 | 5,0 | 10,65 | 95,0 | 128 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 200,9 | 4,9 | 8,1 | 49,7 | 292 | 240 |
| | Гуляш из свинины | 120 | 21,6 | 17,1 | 5,45 | 259,88 | 632 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 110 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | 564 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 508 |
| Итого за обед | | 940 | 40,72 | 39,3 | 164,7 | 1183,88 | |
| ИТОГО за день | | 1190 | 43,96 | 46,87 | 199,52 | 1404,08 | |

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на сгущ. молоке | 200 | 2,9 | 2,0 | 20,9 | 113 | 500 |
| | Пряник | 100 | 5,9 | 4,7 | 75 | 366 | 589 |
| Итого за завтрак | | 300 | 8,8 | 6,7 | 95,9 | 479 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат белокач. капуста | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136 | 1 |
| | Суп картоф. с бобовыми (фасоль) | 250 | 4,9 | 5,35 | 20,15 | 148,25 | 145 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200,9 | 11,4 | 10,4 | 49,4 | 337,4 | 237 |
| | Биточки свиные | 100 | 15,53 | 11,78 | 16,07 | 238,67 | 658 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 110 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 493 |
| | Крендель сахарный | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | 564 |
| Итого за обед | | 1010 | 45,13 | 46,63 | 180,12 | 1334,32 | |
| ИТОГО за день | | 1310 | 53,93 | 53,33 | 276,02 | 1813,32 | |

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 493 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 94 |
| Итого за завтрак | | 250 | 3,24 | 7,57 | 34,82 | 220,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89,0 | 50 |
| | Суп картоф. с фрикадельками (мясные) | 250 | 2,2 | 2,95 | 14,7 | 94,25 | 149 |
| | Картофельное пюре с маслом слив. | 200.9 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 429 |
| | Рыба тушеная в сметанном соусе | 100 | 15,9 | 0,9 | 0,4 | 72 | 342 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 110 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 508 |
| | Коржик молочный | 60 | 4,1 | 7,3 | 39,3 | 239 | 579 |
| Итого за обед | | 1010 | 36,9 | 26,45 | 145,6 | 976,25 | |
| ИТОГО за день | | 1260 | 40,14 | 34,02 | 180,42 | 1196,45 | |

Неделя: вторая

День: понедельник

Сезон: основной

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на сгущ. молоке | 200 | 2,9 | 2,0 | 20,9 | 113 | 500 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 94 |
| Итого за завтрак | | 250 | 6,04 | 9,57 | 40,72 | 273,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 10,1 | 3,0 | 109,0 | 48 |
| | Суп картоф. с макаронными изделиями | 250 | 2,57 | 2,77 | 18,55 | 109,5 | 158 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 200.9 | 4,9 | 8,1 | 49,7 | 292 | 240 |
| | Голень куриная отварная | 100 | 17,7 | 15,0 | 0 | 205,8 | 404 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 110 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 493 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | 564 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| Итого за обед | | 1010 | 37,97 | 44,97 | 156,45 | 1190,3 | |
| ИТОГО за день | | 1260 | 44,01 | 54,54 | 197,17 | 1463,5 | |

День: **вторник**

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|-------------------------|----------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|----------|
| | | Выход (гр.) | Белки | Жиры | | | Углеводы |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 493 |
| | Пряник | 60 | 3,5 | 2,8 | 45,0 | 219,6 | 589 |
| Итого за завтрак | | 260 | 3,6 | 2,8 | 60,0 | 279,6 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежей белокач. капусты | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136,0 | 1 |
| | Суп картофельный с рыбой | 250 | 9,85 | 4,83 | 15,15 | 143,5 | 150 |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 200,9 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,2 | 291 |
| | Котлета свиная | 100 | 15,53 | 11,78 | 16,07 | 213,67 | 658 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 110 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110 | 508 |
| | Ватрушка с творожным фаршем | 60 | 3,6 | 1,7 | 22,2 | 118 | 541 |
| Итого за обед | | 1010 | 45,68 | 30,51 | 162,42 | 1095,37 | |
| ИТОГО за день | | 1270 | 49,28 | 33,31 | 222,42 | 1374,97 | |

День: **среда**

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|-------------------------|-----------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|----------|
| | | Выход (гр.) | Белки | Жиры | | | Углеводы |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на сгущ. молоке | 200 | 2,9 | 2,0 | 20,9 | 113 | 500 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 94 |
| Итого за завтрак | | 250 | 6,04 | 9,57 | 40,72 | 273,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89,0 | 50 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,78 | 83 | 142 |
| | Жаркое по - домашнему | 220 | 26,91 | 6,88 | 23,93 | 265,24 | 631 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 110 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 493 |
| | Бутерброд с сыром | 30,25 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 91 |
| | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,4 | 7,5 | 38 | 112 |
| Итого за обед | | 1000 | 44,36 | 28,46 | 106,51 | 872,24 | |
| ИТОГО за день | | 1250 | 50,4 | 38,03 | 147,23 | 1145,44 | |

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | Выход (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 4 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3,7 | 3,8 | 24,5 | 147 | 498 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 94 |
| Итого за завтрак | | 230 | 4,9 | 16,3 | 32,0 | 294,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежей моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132,0 | 95 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,82 | 5,0 | 10,65 | 95,0 | 128 |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 200,9 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,2 | 291 |
| | Тефтели свиные | 100 | 9,25 | 9,88 | 7,51 | 155,94 | 669 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 110 |
| | Компот из свежих плодов или яблок | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 509 |
| | Булочка «Веснушка» | 60 | 4,7 | 3,7 | 34,2 | 189 | 559 |
| Итого за обед | | 1010 | 31,27 | 30,9 | 159,26 | 1049,14 | |
| ИТОГО за день | | 1240 | 36,17 | 47,28 | 191,26 | 1242,34 | |

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---------------------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | Выход (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 5 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 498 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,6 | 94 | 108 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 94 |
| Итого за завтрак | | 250 | 3,2 | 7,55 | 34,74 | 220,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из капусты белокачанной | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136,0 | 1 |
| | Суп картоф. с бобовыми (фасоль) | 250 | 4,9 | 5,35 | 20,15 | 148,25 | 145 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200,9 | 11,4 | 10,4 | 49,4 | 337,4 | 237 |
| | Гуляш из свинины | 120 | 21,6 | 17,1 | 5,45 | 259,88 | 632 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 110 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 518 |
| | Крендель сахарный | 75 | 5,2 | 9,8 | 44,1 | 285 | 555 |
| Итого за обед | | 1045 | 52,8 | 54,15 | 162,6 | 1439,53 | |
| ИТОГО за день | | 1295 | 56,0 | 61,7 | 197,34 | 1659,73 | |

Шеф – повар



Л. И. Филиппова