

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



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор школы:  
 М. А. Михайлова  
 01 августа 2023 г.

**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. Первалов 2013 год.

Неделя: **первая**

День: **понедельник**

Сезон: **основной**

Возрастная категория: **7 – 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,2	14,4	106
	Каша молочная «Дружба»	200,5	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>11,96</b>	<b>21,35</b>	<b>67,93</b>	<b>513,8</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежей моркови	60	0,6	6,0	5,5	79,2	7
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86,4	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	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Пирожок с повидлом печеный	60	3,6	3,2	36,6	190	542
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	112
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>34,63</b>	<b>26,5</b>	<b>165,39</b>	<b>1045,07</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1490</b>	<b>46,59</b>	<b>47,85</b>	<b>233,32</b>	<b>1558,87</b>	

День: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Омлет натуральный	200	18,72	35,74	3,6	326	301
	Какао со сгущ. молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	498
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Сыр порционный	15	3,37	4,0	0	51,3	91
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>29,27</b>	<b>43,9</b>	<b>49,2</b>	<b>728,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	48
	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,06	2,22	14,84	87,6	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	60	3,96	0,72	20,4	108,6	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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112
<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>33,62</b>	<b>33,88</b>	<b>118,24</b>	<b>919,6</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1506</b>	<b>62,89</b>	<b>69,62</b>	<b>167,44</b>	<b>1647,9</b>	

День: **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,2	14,4	106
	Макаронные изд. запеченые с сыром	200,5	9,2	7,2	39,0	258	296
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>13,1</b>	<b>14,89</b>	<b>66,02</b>	<b>492,6</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы соленые порционные	60	0,4	0,06	1,0	7,8	107
	Борщ свеж. капусты и картофеля	200	1,46	4,0	8,52	76,0	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	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
<b>Итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>37,32</b>	<b>37,78</b>	<b>148,29</b>	<b>1087,28</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1510</b>	<b>50,42</b>	<b>52,67</b>	<b>214,31</b>	<b>1579,88</b>	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Выход (гр.)	Белки	Жиры			Углеводы
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Каша молоч. пшеничная с маслом слив.	200.5	7,8	9,46	35,8	283,6	267
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>14,32</b>	<b>19,09</b>	<b>78,02</b>	<b>565,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат белокач. капуста	60	1,2	6,0	5,5	81,6	1
	Суп картоф. с бобовыми (фасоль)	200	3,92	4,28	16,12	118,6	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	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92	518
	Печенье сахарное	100	7,5	9,8	74,4	417	590
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>45,35</b>	<b>43,36</b>	<b>190,19</b>	<b>1436,87</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1490</b>	<b>59,67</b>	<b>62,45</b>	<b>268,21</b>	<b>2002,07</b>	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Выход (гр.)	Белки	Жиры			Углеводы
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,2	14,4	106
	Сырники из творога	200	31,46	29,06	40,13	548	320
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>35,26</b>	<b>29,5</b>	<b>77,01</b>	<b>716,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50
	Суп картоф. с фрикадельками (мясные)	200	1,76	2,36	11,76	75,4	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	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110	508
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	579
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>31,72</b>	<b>23,78</b>	<b>135,5</b>	<b>889,4</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1480</b>	<b>66,98</b>	<b>53,28</b>	<b>215,51</b>	<b>1605,8</b>	

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

Сезон: **основной**

Возрастная категория: **7 – 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Выход (гр.)	Белки	Жиры			Углеводы
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Каша молочная из хлопьев «Геркулес»	200.5	8,56	14,1	31,52	287,4	247
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>15,08</b>	<b>23,73</b>	<b>73,74</b>	<b>569,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	48
	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,06	2,22	14,84	87,6	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	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>34,58</b>	<b>40,3</b>	<b>147,74</b>	<b>1099,4</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1360</b>	<b>49,66</b>	<b>64,03</b>	<b>221,48</b>	<b>1668,4</b>	

День: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Выход (гр.)	Белки	Жиры			Углеводы
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,2	14,4	106
	Омлет натуральный	200	18,72	35,74	3,6	326,0	301
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Сыр порционный	15	3,37	4,0	0	51,3	91
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>25,79</b>	<b>40,18</b>	<b>40,48</b>	<b>545,7</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежей белокач. капусты	60	1,2	6,0	5,5	81,6	1
	Суп картофельный с рыбой.	200	7,88	3,86	12,1	114,8	150
	Макаронны 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	60	3,96	0,72	20,4	108,6	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
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>40,17</b>	<b>24,96</b>	<b>141,97</b>	<b>957,87</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1395</b>	<b>65,69</b>	<b>65,14</b>	<b>182,45</b>	<b>1503,57</b>	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Выход (гр.)	Белки	Жиры			Углеводы
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (огурцы)	60	0,4	0,06	1,3	7	106
	Оладьи с джемом	200,15	18,44	14,79	87,03	539,39	537
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>24,88</b>	<b>24,42</b>	<b>129,05</b>	<b>812,59</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,3	5,0	53,4	50
	Щи свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	142
	Жаркое по - домашнему	220	26,91	6,88	23,93	265,24	631
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	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
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>40,77</b>	<b>24,78</b>	<b>87,95</b>	<b>744,64</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1380</b>	<b>65,65</b>	<b>49,2</b>	<b>217,0</b>	<b>1557,23</b>	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Выход (гр.)	Белки	Жиры			Углеводы
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная «Дружба»	200,5	5,26	11,66	25,06	226,1	260
	Овощи порционные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,2	14,4	106
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>12,76</b>	<b>23,15</b>	<b>71,58</b>	<b>547,7</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежей моркови	60	0,6	6,0	5,4	79,2	95
	Борщ свежей капусты с картофелем	200	1,46	4,0	8,52	76,0	128
	Макаронные изделия 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	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из свежих плодов или яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189	559
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>27,97</b>	<b>25,4</b>	<b>137,83</b>	<b>897,94</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1390</b>	<b>40,73</b>	<b>48,55</b>	<b>209,41</b>	<b>1445,64</b>	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5 ЗАВТРАК</b>							
	Сырники из творога	200	31,46	29,06	40,13	548	320
	Овощи порционные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	7	106
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	498
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	94
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>35,1</b>	<b>36,68</b>	<b>76,25</b>	<b>77,52</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из капусты белокачанной	60	1,2	6,0	5,5	81,6	1
	Суп картоф. с бобовыми (фасоль)	200	3,92	4,28	16,12	118,6	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	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92	518
	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285	555
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>48,28</b>	<b>48,5</b>	<b>141,17</b>	<b>1283,08</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1425</b>	<b>83,38</b>	<b>85,18</b>	<b>217,42</b>	<b>1360,6</b>	

Шеф – повар

Л. И. Филиппова