

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



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

**Примерное десятидневное меню  
 группы кратковременного пребывания детей  
 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: **6 - 7 лет**

Время пребывания: **с 9.00 до 13.00**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежей моркови	60	0,6	6,0	5,5	79,2	7
	Суп картоф. с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86,4	144
	Макароны отварные с маслом сл.	150.5	5,66	0,68	29,04	144,9	291
	Котлета свиная	80	12,42	9,42	13,36	185,34	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
	Печенье сахарное	20	1,5	1,9	14,8	83,4	590
<b>ИТОГО за день</b>		<b>770</b>	<b>26,04</b>	<b>22,12</b>	<b>110,2</b>	<b>747,84</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>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,0	6,0	1,8	65,4	48
	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,06	2,22	14,84	87,6	158
	Печень по - строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213	398
	Картофельное пюре с маслом слив.	150.5	3,15	6,6	16,35	138	429
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,9	0,7	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 день</b>		<b>840</b>	<b>33,27</b>	<b>33,28</b>	<b>114,99</b>	<b>897,6</b>	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец соленый порционный	60	0,4	0,06	1,0	7,8	107
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	4,0	8,52	76,0	126
	Каша рисовая рассыпчатая	150.5	3,68	6,08	37,28	219	240
	Гуляш из свинины	80	14,4	11,4	3,63	173,25	632
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,9	0,7	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 день</b>		<b>810</b>	<b>28,9</b>	<b>30,06</b>	<b>134,03</b>	<b>927,65</b>	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</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	150.5	8,55	7,8	37,05	253,05	237
	Биточки свиные	80	12,42	9,42	12,86	190,94	658
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,9	0,7	20,4	108,6	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Печенье	50	3,0	4,3	37,2	208,5	590
<b>ИТОГО за день</b>		<b>800</b>	<b>33,09</b>	<b>32,5</b>	<b>144,13</b>	<b>1021,29</b>	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50
	Суп картоф. с фрикадельками (мясные)	200	1,7	2,3	11,7	75,4	149
	Картофельное пюре с маслом слив.	150.5	3,1	6,6	16,3	138	429
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	12,72	0,72	0,32	57,6	342
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0	508
	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118,0	541
<b>ИТОГО за день</b>		<b>810</b>	<b>26,48</b>	<b>15,34</b>	<b>12,96</b>	<b>6661</b>	

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

Сезон: **основной**

Возрастная категория: **6 - 7 лет**

Время пребывания: **с 9.00 до 13.00**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	48
	Суп с картоф. макаронными изделиями	200	2,06	2,22	14,84	87,6	158
	Каша рисовая рассыпчатая	150,5	3,68	6,08	37,28	219	240
	Голень куриная отварная	80	14,16	12,0	0	164,66	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
	Печенье к чаю	40	3,0	3,8	29,6	166,8	590
<b>ИТОГО за день</b>		<b>790</b>	<b>27,92</b>	<b>30,88</b>	<b>118,92</b>	<b>872,04</b>	

День: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</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
	Макаронные отварные с маслом слив	150,5	5,63	0,68	29,03	144,9	291
	Котлета свиная	80	12,42	9,42	12,86	170,94	381
	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
	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189	559
<b>ИТОГО за день</b>		<b>810</b>	<b>36,29</b>	<b>24,38</b>	<b>141,09</b>	<b>919,84</b>	

День: **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,3	5,0	53,4	50
	Щи из 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
	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,6	589
<b>ИТОГО</b> за день		<b>800</b>	<b>36,77</b>	<b>17,68</b>	<b>115,55</b>	<b>773,24</b>	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежей моркови	60	0,6	6,0	5,4	79,2	95
	Борщ из свежей капусты	200	1,46	4,0	8,52	76,0	128
	Макароны отварные с маслом слив.	150.5	5,63	0,68	29,03	144,9	291
	Тефтели свиные	80	7,4	7,9	6,01	124,75	390
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из свежих плодов или яблок	200	0,35	0,2	23,1	96	507
	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285	555
<b>ИТОГО</b> за день		<b>825</b>	<b>24,75</b>	<b>29,3</b>	<b>136,50</b>	<b>914,45</b>	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из капусты белокачанной	60	1,2	6,0	5,5	81,6	1
	Суп картофельный с фасолью	200	3,92	4,28	16,12	118,6	145
	Каша гречневая рассыпчатая	150.5	8,55	7,8	37,05	253,05	237
	Гуляш из свинины	120	21,6	17,1	5,45	259,81	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
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564
<b>ИТОГО</b> за день		<b>850</b>	<b>44,73</b>	<b>43,9</b>	<b>120,92</b>	<b>1146,73</b>	

Шеф – повар



Л. И. Филиппова