|  |  |
| --- | --- |
|  | печать моя подпись.jpg  Разработано:  Директор МБОУ СОШ им.П.А. Столыпина  Никольского района Пензенской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Донсков |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

**В МБОУ СОШ ИМ. П.А. СТОЛЫПИНА**

**НИКОЛЬСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**осеннее- зимне-весеннего сезона**

**Возрастная категория учащихся 6 – 11 лет.**

**2021 год.**

**День :1**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |  | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша вязкая (из овсяных хлопьев)с маслом и сахаром, молочная | 5/200 | 5,6 | 10,04 | 36,4 | 230 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 15/15/5 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 24 | 58 |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 104,8 |
|  | **Итого** |  | **15,0** | **19,68** | **98,54** | **515,8** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **43** | Салат из белокочанной капусты | 1/60 | 0,8 | 3,06 | 5,34 | 52,8 |
| **124 свежей капусты** | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88 |
| **489** | Рагу из птицы | 80/120 | 12,6 | 9,8 | 19,4 | 225 |
|  | Сок яблочный | 1/200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88 |
|  | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 115,3 |
|  | **Итого** |  | **22,61** | **20,82** | **102,02** | **694,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **37,61** | **40,5** | **200,56** | **1210,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**День :2**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |  | | | | |  |
|  |  |  | **Б** | | **Ж** | | **У** |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  | |  |  |
| **302** | Каша вязкая (манная) с маслом и сахаром, молочная | 5/200 | 4, 8 | | 8,2 | | 30,4 | 222 |
|  | Йогурт | 100 | 2,6 | | 1.2 | | 15,4 | 85 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | | 0 | | 24 | 58 |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 4,5 | | 1,74 | | 30,84 | 104,8 |
|  | **Итого** |  | **12,1** | | **11,14** | | **100,64** | **469** |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  | |  |  |
| **51** | Салат из свеклы с яблоками | 1/60 | 0,9 | | 1,8 | | 6,3 | 44,4 |
| **147** | Суп с макаронными изделиями с курицей | 25/250 | 7,1 | | 7,2 | | 15,9 | 157,3 |
| **374** | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 80/50 | 8,48 | | 4,08 | | 4,4 | 89,6 |
| **520** | Картофельное пюре | 1/200 | 4,2 | | 9 | | 29,2 | 218 |
| **692** | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 2,5 | | 3,6 | | 28,7 | 152 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,96 | | 0,72 | | 23,76 | 115,3 |
|  |  |  |  | |  | |  |  |
|  | **Итого** |  | **27,14** | | **26,4** | | **108,26** | **776,6** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |
|  | **Всего** |  | **39,24** | | **37,54** | | **208,9** | **1245,6** |

**День :3**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |  | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша вязкая (пшенная) с маслом и сахаром, молочная | 5/200 | 6,0 | 8,2 | 33,2 | 238 |
| **686** | Чай с лимоном | 1/200 | 0,3 |  | 15,3 | 60 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 10/15 | 1,1 | 9,0 | 6,8 | 115 |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 104,8 |
|  | **Итого** |  | **11,9** | **18,94** | **86,14** | **517,8** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **101** | Икра кабачковая | 1/50 | 0,7 | 2,7 | 3,7 | 57 |
| **133** | Суп картофельный с рыбой | 25/250 | 6,8 | 3,2 | 20,5 | 138,3 |
| **493** | Птица тушеная в сметанном соусе | 80/30 | 13,4 | 12,48 | 4,24 | 177,4 |
| **516** | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,25 | 5,25 | 47 | 220,5 |
| **639** | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 0,6 |  | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 115,3 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  | **Итого** |  | **31,09** | **24,65** | **140,9** | **879,5** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **42,99** | **43,59** | **227,04** | **1397,3** |

**День :4**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |  | | | | |  |
|  |  |  | **Б** | | **Ж** | | **У** |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  | |  |  |
| **366** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 20/150 | 22,5 | | 19,95 | | 20,55 | 358,5 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | | 0 | | 24 | 58 |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 4,5 | | 1,74 | | 30,84 | 104,8 |
|  |  |  |  | |  | |  |  |
|  | **Итого** |  | **27,2** | | **21,69** | | **75,39** | **521,3** |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  | |  |  |
|  | Помидоры свежие (порционные) | 1/50 | 0,6 | | 0,1 | | 1,9 | 12 |
| **132** | Рассольник ленинградский | 1/250 | 3,1 | | 4,5 | | 20,22 | 135 |
| **451** | Котлета измяса (говядина) | 80 | 12,72 | | 11,52 | | 12,8 | 208,8 |
| **514** | Бобовые отварные (горох) | 1/150 | 14,1 | | 6,9 | | 33,45 | 255 |
| **648** | Кисель плодово-ягодный | 1/200 | 0 | | 0 | | 30,6 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,96 | | 0,72 | | 23,76 | 115,3 |
|  | **Итого** |  | **34,48** | | **23,74** | | **122,73** | **844,1** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |
|  | **Всего** |  | **61,68** | | **45,43** | | **198,12** | **1365,4** |

**День :5**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |  | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша вязкая (из овсяных хлопьев) с маслом и сахаром, молочная | 5/200 | 5,6 | 10,04 | 36,4 | 230 |
| **686** | Чай с лимоном | 1/200 | 0,3 |  | 15,3 | 60 |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 104,8 |
| **2** | Бутерброд с повидлом | 20/5/15 | 1,2 | 3,1 | 21 | 118 |
|  | **Итого** |  | **11,6** | **14,88** | **103,54** | **512,8** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **71** | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 6,06 | 4,06 | 74,4 |
| **110** | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 5/250 | 2 | 5,2 | 13,1 | 120 |
| **492** | Плов из птицы | 80/130 | 9,9 | 8,45 | 23,5 | 214,5 |
| **692** | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 115,3 |
|  | Кондитерские изделия (вафли) | 1/50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 177 |
|  | **Итого** |  | **20,58** | **25,69** | **131,78** | **853,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **32,18** | **38,22** | **236,32** | **1366** |

**День :6**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |  | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша вязкая (рисовая) с маслом и сахаром, молочная | 5/200 | 3,1 | 8,1 | 31,6 | 218 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 15/15/5 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 24 | 58 |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 104,8 |
|  | **Итого** |  | **12,5** | **17,74** | **93,74** | **503,8** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **42** | Салат из белокочанной капусты | 1/60 | 0,8 | 3,06 | 5,34 | 52,8 |
| **139** | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| **520** | Картофельное пюре | 1/150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 |
| **498** | Котлета рубленная из птицы | 80 | 14,9 | 10,8 | 14,56 | 216,8 |
| **639** | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 0,6 |  | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 115,3 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  | **Итого** |  | **30,01** | **27,23** | **129,56** | **886,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **42,51** | **44,97** | **223,3** | **1390,2** |

**День :7**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |  | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **366** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 20/150 | 22,5 | 19,95 | 20,55 | 358,5 |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 104,8 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 24 | 58 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **27,2** | **21,69**  **1,,,04** | **75,39** | **521,3** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **51** | Салат из свеклы с яблоком | 1/60 | 0,9 | 1,8 | 6,3 | 44,4 |
| **124** | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 2 | 4,3 | 10 | 88 |
| **451** | Котлета измяса (говядина) | 80 | 12,72 | 11,52 | 12,8 | 208,8 |
| **516** | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,25 | 5,25 | 47 | 220,5 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,0 |  | 21,2 | 88 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 115,3 |
|  | **Итого** |  | **25,83** | **23,59** | **121,06** | **765,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **53,03** | **45,28** | **196,45** | **1286,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**День :8**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |  | | | | |  |
|  |  |  | **Б** | | **Ж** | | **У** |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  | |  |  |
| **302** | Каша вязкая (пшенная) с маслом и сахаром, молочная | 5/200 | 6,0 | | 8,2 | | 33,2 | 238 |
| **686** | Чай с лимоном | 1/200 | 0,3 | |  | | 15,3 | 60 |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 4,5 | | 1,74 | | 30,84 | 104,8 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 10/15 | 1,1 | | 9,0 | | 6,8 | 115 |
|  | **Итого** |  | **11,9** | | **18,94** | | **86,14** | **517,8** |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  | |  |  |
| **45** | Винегрет | 60 | 0,82 | | 6,06 | | 4,06 | 74,4 |
| **132** | Рассольник ленинградский со сметаной | 5/250 | 3,1 | | 4,5 | | 20,22 | 135 |
| **489** | Рагу из птицы | 80/120 | 12,6 | | 9,8 | | 19,4 | 225 |
| **631** | Компот из свежих плодов (яблоки) | 1/200 | 0,2 | |  | | 35,8 | 142 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | | 0,3 | | 10,3 | 47 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,96 | | 0,72 | | 23,76 | 115,3 |
|  | **Итого** |  | **21,08** | | **21,38** | | **113,54** | **738,7** |
|  |  |  |  | |  | |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |
|  | **Всего** |  | **32,58** | | **40,02** | | **189,38** | **1256,5** |

**День :9**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |  | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша вязкая (манная) с маслом и сахаром, молочная | 5/200 | 4, 8 | 8,2 | 30,4 | 222 |
|  | Йогурт | 100 | 2,6 | 1.2 | 15,4 | 85 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 24 | 58 |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 104,8 |
|  | **Итого** |  | **12,1** | **11.14** | **164** | **469,8** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры свежие (порционные) | 1/50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 |
| **147** | Суп с макаронными изделиями с курицей | 1/250 | 4 | 9 | 24,4 | 153,2 |
| **297** | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 8,4 | 10,6 | 40,9 | 303 |
| **391** | Шницель натуральный рыбный | 1/80 | 13,9 | 9,4 | 1,44 | 150,4 |
| **648** | Кисель плодово-ягодный | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 115,3 |
|  | **Итого** |  | **30,86** | **29,82** | **123,0** | **851,9** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **42,96** | **40,96** | **287,0** | **1321,7** |

**День :10**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |  | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша вязкая (рисовая) с маслом и сахаром, молочная | 5/200 | 3,1 | 8,1 | 31,6 | 218 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 24 | 58 |
| **2** | Бутерброд с повидлом | 20/5/15 | 1,2 | 3,1 | 21 | 118 |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 104,8 |
|  | **Итого** |  | **9,0** | **12,94** | **107,44** | **498,8** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| **101** | Икра кабачковая | 1/50 | 0,7 | 2,7 | 3,7 | 57 |
| **110** | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 5/250 | 2 | 5,2 | 13,1 | 120 |
| **487** | Птица отварная (курица) | 80 | 16,32 | 9,04 | 0,64 | 149,6 |
| **511** | Рис отварной | 1/150 | 3,8 | 6,1 | 38,5 | 231 |
| **692** | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 115,3 |
|  | **Итого** |  | **29,28** | **27,36** | **108,4** | **824,9** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **38,28** | **40,3** | **215,84** | **1323,7**  **-** |
| 10 | **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | **412,99** | **435,8** | **2219,85** | **13161,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство»ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной