

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ "Новоборисовская
СОШ ИМ Сырового А.В."
"31" августа 2023 года
С.В.Бобырева



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МБОУ " НОВОБОРИСОВСКАЯ СОШ ИМЕНИ СЫРОВОГО А.В."**

Меню для обучающихся

Группа обучающихся	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	г.	Ккал.		
										г.
Новобельские, I полугодие	Завтрак	150	7,46	5,61	35,83	230,44	681			
		75	15,83	10,2	0	154,69	637			
		200	0,2	0	14	28	943			
		40	2,027	0,213	13,12	62,507	PP			
		50	4,8	4,8	36	225	PP			
		150	0,6	0,6	14,7	70,3	338			
		665	30,917	21,423	113,65	770,937				
			Дополнительное питание:							
			МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	PP	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	PP			
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	875	36,417	25,823	129,75	896,837				
Обед	овощи натуральные соленые * рассольник Петербургский гуляш макаронные изделия отварные сок хлеб пшеничный хлеб ржаной	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70			
		250	2,13	5,08	20,2	111,3	197			
		50/75	18,53	11,4	27,97	207,8	591			
		150	5,1	7,5	28,5	202,5	688			
		200	1	0	20,2	84,8	389			
		40	2,027	0,213	13,12	62,508	PP			
		40	2,64	0,48	13,68	69,6	PP			
		740	32,087	24,793	125,95	751,708				
			овощи натуральные свежие					71		
	Итого за обед	0	0	0	0	0				
	*с01.03 по 01.10 замена блюда									
	ИТОГО за день	1615	68,504	50,616	255,7	1648,545				

Меню для обучающихся

	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	г.	Ккал.		
Завтрак	суп молочный с крупой	200	5	4,05	12,21	103,74	236			
	бутерброды с маслом и сыром	40/10/10,5	10,47	5,42	19,57	197,3	3			
	чай с лимоном	200	0	0,2	14	28	944			
	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338			
	Итого за Завтрак	610,5	16,07	10,27	60,48	399,34				
	Дополнительное питание:									
	МЕД	10	0	0,1	7,3	29,5	ПР			
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	4,4	5,4	8,8	96,4	ПР			
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	820,5	20,47	15,77	76,58	525,24				
Обед	консерва овощная закусочная *	60	5,4	1,2	5,1	73,2	50			
	борщ с капустой и картофелем	250	2,75	2,5	13,51	90	170			
	пюре картофельное	150	1,2	3,15	22,05	112,5	694			
	рыба тушеная в томате с овощами	75/75	10,21	18,03	8,49	195	486			
	компот из смеси сухофруктов	200	0	0,04	24,76	81	868			
	хлеб пшеничный	40	0,213	2,027	13,12	62,507	ПР			
	хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	69,6	ПР			
	Итого за обед	680	14,853	28,387	95,61	610,607	61			
	*с01.03 по 01.10 замена блюда									
		0	0	0	0	0	0			
	ИТОГО за день	1500,5	35,323	44,157	172,19	1135,847				

Меню для обучающихся

Присм пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	г.		
								г.	
Среда, 1 неделя									
Завтрак	запеканка из творога со стуч.молоком	120/6	23,76	5,67	19,17	226,8	469		
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943		
	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		
	кондитерское изделие	50	4,8	4,8	36	225	ПР		
	Итого за Завтрак	540	29,36	11,07	83,87	550,1			
Дополнительное питание:									
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	ПР		
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	ПР		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		750	34,86	15,47	99,97	676			
Обед	салат из соленых огурцов с луком *	60	0,54	3	1,56	36,6	56		
	суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	204		
	плов из птицы	80/150	23,68	28,01	39,53	412,71	646		
	сок	200	1	0	20,2	84,8	389		
	хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР		
	Итого за обед		590	32,067	34,543	102,38	757,717		
*с01.03 по 01.10 замена блюда	салат из свежих огурцов						55		
Итого за полдник		0	0	0	0	0			
ИТОГО за день		1340	66,927	50,013	202,35	1433,717			

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя									
Завтрак	салат из кукурузы (консервированый) *	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12		
	макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688		
	птица, тушеная в соусе	55/50	10,65	10,83	2,34	100	643		
	хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	PP		
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943		
	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		
	Итого за Завтрак	705	20,92	23,12	78,04	529,98			
	Дополнительное питание:								
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5			
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4			
ИТОГО завтрак+ доп. питание	915	26,42	27,52	94,14	655,88				
Обед	салат из квашеной капусты *	60	0,84	2,94	0,9	45,6	81		
	суп картофельный с бобовыми	250	5,67	5,46	26,17	120,87	206		
	жаркое по-домашнему	80/150	18,53	11,4	27,97	307,8	590		
	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	81	868		
	хлеб ржаной	40	2,027	0,213	13,12	62,507	PP		
	хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	PP		
	Итого за обед	590	29,747	20,493	106,6	687,377			
	* с01.03 по 01.10 замена блюда						71		
						79			
Итого за полдник	0	0	0	0	0				
ИТОГО за день	1505	56,167	48,013	200,74	1343,257				

Меню для обучающихся

Прим пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г.		Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница, 1 неделя								
Завтрак	консерва овощная закусочная (икра кабачковая) *	60	1,2	5,4	5,1	73,2	50	
	омлет с сыром	120	13,76	16,63	2,03	213,45	442	
	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	944	
	хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
	кондитерское изделие	50	4,8	4,8	36	225	ПР	
	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
	Итого за Завтрак	620	22,587	27,643	84,95	672,457		
	Дополнительное питание:							
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5		
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		830	28,087	32,043	101,05	798,357		
Обед	икра морковная *	100	2,3	6,8	11,7	119	126	
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208	
	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	
	биточки	80	8,97	7,21	8,21	135,21	608	
	сок	200	1	0	20,2	84,8	389	
	хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,508	ПР	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6		
	Итого за обед	860	23,277	22,913	120,73	785,568		
*с01.03 по 01.10 замена блюда	овощи натуральные свежие						71	
	салат из свежих овощей						61	
Итого за полдник		0	0	0	0	0		
ИТОГО за день		1690	51,364	54,956	221,78	1583,925		

Меню для обучающихся

Присл. пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	г.	Ккал.	г.	
Понедельник, 2 неделя Завтрак	макароны запеченные с сыром	150	7,71	8,04	29,09	169,13	421			
	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	944			
	хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	PP			
	кондитерское изделие	50	4,8	4,8	36	225	PP			
	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338			
	Итого за Завтрак	590	15,337	13,653	106,91	554,937				
	Дополнительное питание:									
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5				
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4				
ИТОГО завтрак+ доп. питание	800	20,837	18,053	123,01	680,837					
Обед	салат из соленых огурцов с луком *	60	0,54	3	1,56	36,6	56			
	суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	204			
	плов из птицы	80/150	23,68	28,01	39,53	412,71	646			
	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	81	868			
	хлеб ржаной	40	2,027	0,213	13,12	62,507	PP			
	хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	PP			
	Итого за обед	590	31,107	34,543	106,94	753,917				
	салат из свежих огурцов						55			
	Итого за полдник	0	0	0	0	0				
ИТОГО за день	1390	51,944	52,596	229,95	1434,754					

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	г.			
								г.		г.
Вторник, 2 неделя Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200		5,75	5,21	18,84		145,2	93	
	фрукты свежие	150		0,6	0,6	14,7		70,3	338	
	чай с лимоном	200		0,2	0	14		28	944	
	кондитерское изделие	50		4,8	4,8	36		225	ПР	
	Итого за Завтрак	600		11,35	10,61	83,54		468,5		
	Дополнительное питание:									
	МБД	10		0,1	0	7,3		29,5		
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200		5,4	4,4	8,8		96,4		
	Итого завтрак+доп. питание	810		16,85	15,01	99,64		594,4		
	Итого за обед	салат из белокочанной капусты	60		2,6	5	3,1		69	79
		рассольник Петербургский	250		2,13	5,08	20,2		111,3	197
		рыба тушеная в томате с овощами	75/75		18,03	10,21	8,49		195	486
пюре картофельное		150		3,15	1,2	22,05		112,5	694	
сок		200		1	0	20,2		84,8	389	
хлеб пшеничный		40		2,027	0,213	13,12		62,508	ПР	
хлеб ржаной		40		2,64	0,48	13,68		69,6	ПР	
Итого за обед		740		31,577	22,183	100,84		704,708		
Итого за полдник			0		0	0	0		0	
		Итого за день	1550		48,427	37,193	200,48		1299,108	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы	г.	Ккал.		
									г.	
Среда, 2 неделя										
Завтрак	запеканка из творога со сгущ. молоком	120/20		23,76	5,67	19,17		226,8	469	
	чай с сахаром	200		0,2	0	14		28	943	
	фрукты свежие	150		0,6	0,6	14,7		70,3	338	
	кондитерское изделие	50		4,8	4,8	36		225	ПР	
	Итого за Завтрак	540		29,36	11,07	83,87		550,1		
	Дополнительное питание:									
	МЕД	10		0,1	0	7,3		29,5		
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200		5,4	4,4	8,8		96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		750		34,86	15,47	99,97		676		
Обед	икра свекольная *	100		2,3	6,8	11,7		119	126	
	суп картофельный с консервами из бобовых	250		5,67	5,46	26,17		167,89	207	
	каша рассыпчатая пшено	150		4,4	2,92	23,51		142,47	378	
	птица, тушенная в соусе	75/75		21,3	21,65	4,67		200	643	
	компот из смеси сухофруктов	200		0,04	0	24,76		81	868	
	хлеб ржаной	40		2,027	0,213	13,12		62,507	ПР	
	хлеб пшеничный	40		2,64	0,48	13,68		69,6	ПР	
	овощи натуральные свежие	780		38,377	37,523	117,61		842,467	71	
Итого за обед		0	0	0	0	0	0	0		
*с01.03 по 01.10 замена блюда										
Итого за полдник		0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день		1530	73,237	52,993	217,58	1518,467				

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г.	г.	Белки	Жиры	Углеводы		
							г.	
Четверг, 2 неделя								
Завтрак	печень тушенная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197	261	
	макаронные изделия отварные	150	2,1	7,5	28,5	202,5	688	
	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	944	
	кондитерское изделие	50	4,8	4,8	36	225	ПП	
	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
	Итого за Завтрак		650	19,13	28,65	95,71	722,8	
Дополнительное питание:								
МЕД		10	0,1	0	7,3	29,5		
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)		200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	24,63	33,05	111,81	848,7		
Обед	овощи натуральные соленые *	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	
	щи из квашеной капусты с картофелем	250	2	2,5	3,75	47,5	193	
	тефтели мясные со сметанным соусом	80	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354	
	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,83	230,44	681	
	сок	200	1	0	20,2	84,8	389	
	хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,508	ПП	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПП		
Итого за обед		820	23,367	16,763	96,81	633,408		
*с01.03 по 01.10 замена блюда	овощи натуральные свежие						71	
Итого за полдник		0	0	0	0	0		
ИТОГО за день		1680	47,997	49,813	208,62	1482,108		

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		г.		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.			
		г.	г.	г.	г.					
Пятница, 2 неделя Завтрак	омлет натуральный	100		10,39	13,11	1,94		167,58	438	
	овощи натуральные соленые *	60		0,66	0,12	2,28		13,2	70	
	хлеб пшеничный	40		2,027	0,213	13,12		62,507	ПР	
	чай с сахаром	200		0,2	0	14		28	943	
	кондитерское изделие	50		4,8	4,8	36		225	ПР	
	Итого за Завтрак	450		18,077	18,243	67,34		496,287		
	Дополнительное питание:									
	МЕД	10		0,1	0	7,3		29,5		
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200		5,4	4,4	8,8		96,4		
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	660		23,577	22,643	83,44		622,187		
обед	винегрет овощной *	100		1,24	10,14	7,47		130	100	
	суп с рыбными консервами	250		8,6	8,41	14,33		172,25	87	
	каша рассыпчатая ячневая	150		3,19	2,84	20,55		124,68	378	
	котлета	80		8,97	7,21	8,21		135,21	608	
	компот из смеси сухофруктов	200		0,04	0	24,76		81	868	
	хлеб пшеничный	40		2,027	0,213	13,12		62,507	ПР	
	хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,68		69,6	ПР	
	Итого за обед	935		40,807	41,193	113,52		984,247		
	*с01.03 по 01.10 замена блюда								71	
	салат из свежих овощей								61	
Итого за полдник	0		0	0	0		0			
ИТОГО за день	1595		64,384	63,836	196,96		1606,434			