

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ « СОШ № 19 »

Светова С.А.



« 04 » 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Борисенко Виталий Анатольевич



« 04 » 2022 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

для возрастной группы от 7 до 11 лет

г. Черногорск, Республика Хакасия

день: 1  
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>1-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	пром	Булочка городская	50	3,9	1,2	26,7	133,0
2.	53-19з-2020	Масло порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	54-16 к -2020	Каша "Дружба" молочная	180	4,6	5,3	21,6	152,0
4.	54-23гн 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8
<b>ИТОГО</b>			570	15,7	17,1	82,5	545,2
<b>ОБЕД</b>							
1.	54 -5з -2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,4	6,1	3,4	70,2
2.	54 - 22 с - 2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
3.	п/ф	Котлета домашняя	90	11,7	9,2	6,9	157,5
4.	54 -1 п -2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
5.	54 -35 хн - 2020	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
<b>ИТОГО</b>			750	26,5	24,3	95,2	705,3

день: 2  
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>2-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	54 -2з -2020	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	54 -22н -2020	Рагу из птицы	230	24,1	8,1	20,2	250,0
3.	пром	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
<b>ИТОГО</b>			550	29,9	8,8	71,9	<b>485,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	54 -2з -2020	Огурцы в нарезке свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	54 -15с -2020	Суп рассольник "Ленинградский"	200	4,7	6,2	13,6	129,4
3.	54 -21 14 -2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
4.	54 -11 г -2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
5.	54 -33 хн -2020	Напиток из апельсин	200	0,2	0,0	8,0	33,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>ИТОГО</b>			860	48,7	16,8	91,9	<b>714,1</b>

день: 3  
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>3-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	54 -13 -2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5
2.	53-19 з - 2020	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	54 -27 к -2020	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
4.	54 -32 хн -2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			500	16,9	22,6	60,1	510,9
<b>ОБЕД</b>							
1.	54 -20 с - 2020	Салат из свежих помидор и яблок	60	0,4	6,1	3,4	70,2
2.	54 -5 с -2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6	4,3	13,9	129,0
3.	54 -11р -2020	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,6	8,9	7,5	176,7
4.	54 -6 г -2020	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
5.	54 -6хн -2020	Компот из вишни	200	0,5	0,2	23,1	96,0
6.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,7	93,8
ИТОГО			810	33,4	25,6	111,3	809,9

день: 4  
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7 -11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>4-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	54 -3з - 2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
2.	п/ф	Котлета домашняя	90	11,7	9,2	6,2	157,5
3.	54 -21 г - 2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
4.	54 -12хн - 2020	Компот из клюквы	200	0,1	0,0	7,0	28,8
5.	пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,7	93,8
6.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
7.	пром	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	35,0
<b>ИТОГО</b>			670	32,8	11,6	86,5	583,9
<b>ОБЕД</b>							
1.	54 - 13 з - 2020	Салат из свеклы отварной	60	0,7	0,1	2,3	12,8
2.	54 - 6 с - 2020	Суп картофельный с клёцками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
3.	п/ф	Тефтели	90	11,0	9,0	6,5	151,0
4.	54 - 4 г - 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
5.	54 -25кн - 2020	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	14,0	56,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	85,4
<b>ИТОГО</b>			790	31,7	19,6	111,4	750,5

день: 5

сезон: ВЕСЕННИЙ

неделя: 1

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюдо	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>5-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	54 - 1з - 2020	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0,0	53,7
2.	54 - 2к - 2020	Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8
3.	54 - 2гн - 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
4.	пром	Сдоба	50	3,9	1,2	26,7	133,0
5.	пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
6.	пром	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5
<b>ИТОГО</b>			<b>560</b>	<b>17,1</b>	<b>15,2</b>	<b>90,8</b>	<b>568,5</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	54 - 3з - 2020	Нарезка из помидор	60	0,8	0,1	2,3	27,4
2.	54 - 1с - 2020	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2
3.	54 - 2н - 2020	Гуляш из говядины	100	15,3	14,8	3,5	208,9
4.	54 - 1г - 2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
5.	54 - 7хн - 2020	Компот из свежих ягод (смородины)	200	0,3	0,1	8,4	35,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,5
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>ИТОГО</b>			<b>800</b>	<b>34,3</b>	<b>26,6</b>	<b>98,9</b>	<b>786,7</b>

день: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ

неделя: 2

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюдо	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>6-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	пром	Ватрушка	75	8,3	23,2	22,5	157,5
2.	54 - 25.- 1к - 2020	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
3.	54 - 23гн - 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			635	22,2	32,5	97	593,9
<b>ОБЕД</b>							
1.	54 - 20гн - 2020	Салат из свеклы отварной с яблоками	60	0,7	3,2	68,0	59,4
2.	54 - 25с - 2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
3.	п/ф	Биточки куринные	100	19,1	4,3	13,4	168,6
4.	54 - 8г - 2020	Капуста белокочанная тушёная/картофельное пюре	50/100	3,6	4,5	14,6	113,5
5.	54 - 32хн - 2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
7.	пром	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ИТОГО			870	38,2	17,8	168,4	742,2

день: 2  
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>7-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	54 - 2з - 2020	Огурец свежий (нарезка)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	54 - 14р - 2020	Котлета рыбная	100	12,8	4,1	6,1	112,3
3.	54 - 11г - 2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
4.	54 - 24хн - 2020	Кисель плодово ягодный	200	0,3	1,1	11,9	58,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
6.	пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
7.	пром	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
<b>ИТОГО</b>			<b>825</b>	<b>23,4</b>	<b>13,2</b>	<b>94,2</b>	<b>588,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	54 - 2з - 2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	54 - 11с - 2020	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
3.	54 - 11г - 2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
4.	54 - 25м - 2020	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
	54 - 5соус - 2020	Соус молочный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
5.	54 - 35хн - 2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>ИТОГО</b>			<b>750</b>	<b>32,3</b>	<b>20,3</b>	<b>105,4</b>	<b>732,6</b>



день: 3  
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7 -11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>8-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	пром	Рогалик песочный	70	4,5	17,3	31,5	260,0
2.	54 - 27к - 2020	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
3.	54 - 5хн - 2020	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,0
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0
<b>ИТОГО</b>			<b>600</b>	<b>14,5</b>	<b>24,5</b>	<b>87,7</b>	<b>589,5</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	54 - 3 з - 2020	Помидоры свежие нарезка	60	0,8	0,1	2,3	27,4
2.	54 - 27с - 2020	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
3.	п/ф	Биточки из говядины	90	16,4	15,6	14,7	265,7
4.	54 - 21п - 2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
5.	54 - 27к - 2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
<b>ИТОГО</b>			<b>760</b>	<b>42,1</b>	<b>24,5</b>	<b>98,2</b>	<b>796,5</b>

день: 4  
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7 -11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>9-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	54 - 2з - 2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	54 - 9г - 2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
3.	54 - 4м - 2020	Котлета из говядины п/ф	90	16,4	14,6	14,7	205,6
4.	54 - 3гн - 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
6.	пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
7.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО</b>			<b>670</b>	<b>25,5</b>	<b>23,4</b>	<b>76,7</b>	<b>567,9</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	54 - 5з - 2020	Салат из помидор и огурцов	60	0,4	6,1	3,4	70,2
2.	54 - 23с - 2020	Суп "Свекольник"	200	4,6	2,7	10,9	85,8
3.	п/ф	Котлета рыбная	90	12,6	2,4	7,7	100,2
4.	54 - 6г - 2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
5.	54 - 35хн - 2020	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	0,0	19,8	80,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>ИТОГО</b>			<b>810</b>	<b>29,5</b>	<b>17,1</b>	<b>124,4</b>	<b>766,5</b>

день: 5  
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюдо 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>10-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	пром	Булка городская	30	2,3	0,7	16,0	79,8
2.	54 - 19з - 2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	54 - 1х - 2020	Сыр твердых сортов (нарезка)	10	2,3	2,9	0,0	34,5
4.	54 - 24к - 2020	Каша пшённая молочная	200	8,3	10,2	37,6	174,9
5.	54 - 2гн - 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5
<b>ИТОГО</b>			<b>600</b>	<b>18,5</b>	<b>22</b>	<b>105,7</b>	<b>593,8</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	54 - 3з - 2020	Помидоры свежие нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21,3
2.	54 - 7с - 2020	Суп лапша с курицей	200	1,8	2,4	11,8	175,4
3.	54 - 12м - 2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
4.	54 - 3кн - 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	85,4
<b>ИТОГО</b>			<b>860</b>	<b>34,1</b>	<b>13,0</b>	<b>109,7</b>	<b>792,1</b>