

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3
г. Суража Брянской области



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3 г. Суража

И.М. Бабуренкова

*Примерное десятидневное меню для обучающихся
МБОУ СОШ №3 г. Суража
на холодный период
(корпус №1)
Возрастная группа: 7-11 лет (1-4 класс)
(Весенне-летнее меню)*

«Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях» Могильный М.П., Тутельян В.А. – Москва, Дели принт, 2011

2023-2024 учебный год

г. Сураж

№ рец.	День 1	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Прием пищи, наименование блюда <u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	
174	Каша вязкая молочная из риса	220	6,08	11,18	33,48	260
15	Сыр порции российский	15	4,64	5,9		71,66
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,01	131,01
338	Фрукт	75	0,30	0,30	0,30	33,3
	ИТОГО	545	18,68	20,41	82,79	621,08
	<u>Обед</u>					
71	Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	11
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
289	Рагу из птицы	175	13,2	11,88	15,2	221
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Булочка осенняя	40	3,16	0,4	19,32	98,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Изделия кондитерские	20	1,7	2,26	13,04	82,9
	ИТОГО	675	23,15	24,21	142,45	809,01
	ВСЕГО	1220	41,87	44,62	225,24	1430,09

№ рец.	День 2	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценност ь
	Прием пищи, наименование блюда <u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	
101	Суп с крупой (пшено)	250	2,28	4,99	14,25	88,5
223	Запеканка из творогом сгущенным молоком	140	20,46	14,73	40,34	408
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	630	25,2	17,88	82,02	620,06
	<u>Обед</u>					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,73	6,09	1,81	64,65
99	Суп овощной	250	2,28	4,99	14,25	108,5
291	Плов из птицы	200	13,91	8,05	27,34	318,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Булочка осенняя	40	3,16	0,4	19,32	98,52
	ИТОГО	780	27,6	21,06	150,98	766,01
	ВСЕГО	1410	52,8	40,45	223,15	1386,07

№ реп.	День 3	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Прием пищи, наименование блюда <u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	
67	Винегрет	100	1,43	7,04	5,28	97,88
288	Птица отварная	100	21,67	13,33		206,67
203	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,65	47,2
	ИТОГО	620	22,4	19,59	76,05	830,76
	Обед					
306	Кукуруза консервированная	50	1,56	0,1	3,25	20,1
101	Суп картофельный	250	2,7	27,1	12,11	85,75
234	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,70	3,5	7,5	104,3
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Булочка осенняя	30	3,16	0,4	19,32	98,52
	ИТОГО	810	25,58	23,77	152,01	661,98
	ВСЕГО	1380	47,98	43,36	228,06	1492,74

№ реп.	День 4	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Прием пищи, наименование блюда <u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,73	6,09	1,81	64,65
268	Котлета мясная	90	6,91	15,46	11,53	205
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	9,56	39,84	280
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6
ПР	Булочка	40	3,16	0,4	19,32	98,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	47,2
	ИТОГО	630	23,35	31,73	92,02	680,08
	Обед					
71	Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	11
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48
287	Голубцы с мясом и рисом	180	13,29	8,49	18,08	204,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	47,2
ПР	Булочка осенняя	40	3,16	0,4	19,32	98,52
	ИТОГО	720	22,09	21,83	106,41	756,67
	ВСЕГО	1340	45,44	53,56	198,43	1493,64

№ п/п	День 5	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Прием пищи, наименование блюда <u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	
	Овощи свежие (огурец)	60	0,55	0,1	1,9	11
4	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,70	3,5	7,5	104,3
2	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
4	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Булочка осенняя	30	3,16	0,4	19,32	98,52
8	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	735	20,27	7,07	97,28	541,91
	<u>Обед</u>					
5	Горошек зел. консервированный	50	1,56	0,1	3,25	20,1
2	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	20	148,25
0	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309
3	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9
9	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Булочка осенняя	40	3,16	0,4	19,32	98,52
	ИТОГО	830	29,35	42,2	141,08	864,21
	ВСЕГО	1565	49,36	49,27	240,36	1476,12

№ п/п	День 6	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Прием пищи, наименование блюда <u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	
75	Каша вязкая молочная из пшена	210	6,08	11,18	33,48	260
5	Сыр порции российский	20	4,64	5,9		71,66
32	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
Р	Сдоба обыкновенная	40	3,88	2,36	23,01	131,01
88	Фрукт	75	0,30	0,30	0,30	33,3
	ИТОГО	535	18,68	20,41	82,79	621,08
	<u>Обед</u>					
5	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
39	Рагу из птицы	175	13,2	11,88	15,2	221
49	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
Р	Булочка осенняя	40	3,16	0,4	19,32	98,52
Р	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Изделия кондитерские	20	1,7	2,26	13,04	82,9
	ИТОГО	725	23,15	24,21	142,45	809,01
	ВСЕГО	1260	41,87	44,62	225,24	1430,09

№ реп.	День 7	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Прием пищи, наименование блюда <u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	
04	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
58	Шницель мясной	90	6,91	15,46	11,53	205
77	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136
Р	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	510	23,52	26,8	83,2	638,31
	Обед					
06	Горошек зел. консервированный	50	1,56	0,1	3,25	20,1
02	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	20	148,25
91	Плов из птицы	200	13,91	8,05	27,34	318,66
49	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
Р	Булочка осенняя	40	3,16	0,4	19,32	98,52
	ИТОГО	730	23,15	24,21	142,45	809,01
	ВСЕГО	1240	46,67	51,81	225,65	1470,65

№ реп.	День 8	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Прием пищи, наименование блюда <u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,73	6,09	1,81	64,65
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	9,56	39,84	280
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6
ПР	Булочка	40	3,16	0,4	19,32	98,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	47,2
	ИТОГО	620	23,35	31,73	92,02	736,97
	Обед					
71	Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	11
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48
287	Голубцы с мясом и рисом	180	13,29	8,49	18,08	204,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	47,2
ПР	Булочка осенняя	40	3,16	0,4	19,32	98,52
	ИТОГО	720	22,09	21,83	106,41	756,67
	ВСЕГО	1340	45,44	53,56	198,43	1493,64

№ п.п.	День 9	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Прием пищи, наименование блюда <u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	
	Сыр порции Российский	20	4,64	5,9		71,66
	Винегрет	100	1,43	7,04	5,28	97,88
1	Плов из птицы	200	13,91	8,05	27,34	318,66
9	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Булочка осенняя	40	3,16	0,4	19,32	98,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО	580	25,32	13,89	86,36	797,84
	<u>Обед</u>					
5	Кукуруза консервированная	50	1,56	0,1	3,25	20,1
2	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	20	148,25
4	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,70	3,5	7,5	104,3
2	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
9	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Булочка осенняя	40	3,16	0,4	19,32	98,52
	ИТОГО	840	24,59	16,48	131,74	726,00
	ВСЕГО	1420	49,91	30,37	218,1	1524,84

№ п.п.	День 10	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Прием пищи, наименование блюда <u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	
1	Овощи свежие (огурец)	60	0,55	0,1	1,9	11
12	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
34	Котлета рыбная	100	10,70	3,5	7,5	104,3
74	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96
Р	Булочка осенняя	30	3,16	0,4	19,32	98,52
88	Фрукт	100	0,3	0,3	0,3	33,3
	ИТОГО	735	20,27	7,07	97,28	586,97
	<u>Обед</u>					
06	Горошек зел. консервированный	50	1,56	0,1	3,25	20,1
01	Суп картофельный	250	2,7	27,1	12,11	85,75
50	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309
03	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9
49	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
Р	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Р	Булочка	40	3,16	0,4	19,32	98,52
	ИТОГО	830	29,35	42,2	141,08	967,59
	ВСЕГО	1565	49,36	49,27	240,36	1554,56

