



Утверждаю:  
Заведующий МБОУ «Надеинская НОШ»  
В.Ю. Ложеницын  
«10» января 2024 год

**Перспективное десятидневное меню  
для 1-4 классов  
МБОУ « Надеинская НОШ»  
на 2023-2024 учебный год**

Меню составлено на основании:  
«Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений» Л.С. Коровка, Л.Е. Голунова, М.П. Могильного, Марчука.

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7 -11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У		
День 1	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,22	
	Биточек \котлета рыбная запечённая	90	8,7	1,07	5,26	70,04	
	Огурец свежий	60	1,2	1,02	8,06	5,5	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	26	98,36	
	Кондитерское изделие	35	1	10	17	162	
	<b>ИТОГО</b>		<b>555</b>	<b>17,5</b>	<b>16,89</b>	<b>86,72</b>	<b>639,12</b>

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7 -11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	<b>Завтрак</b>		Б	Ж	У		
День 2	Котлета мясная	90	9,85	12,7	11,3	192,65	
	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	8,2	5,3	35,9	224,6	
	Кисель	180	0	0	15	59	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	
	Фрукт : банан	100	1,5	0,5	21	96	
	<b>ИТОГО</b>		<b>610</b>	<b>23,0</b>	<b>18,5</b>	<b>103,2</b>	<b>662,25</b>

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У		
День 3	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200	2	5	17	117	
	Сыр твердый (порционно)	15	3	4	0	55	
	Масло сливочное (порционно)	10	0	8	0	75	
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	
	Фрукт (яблоко свежее)	100	1	1	15	75	
	<b>ИТОГО</b>		<b>565</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>53</b>	<b>502</b>

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	<b>Завтрак</b>		Б	Ж	У		
День 4	Котлета мясная	90	9,85	12,7	11,3	192,65	
	Макаронные изделия отварные	200	9	9	35	303	
	Свежий огурец	60	3,25	0	5,25	80	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	
	Сок фруктовый промышленного производства	180	0	0	22	90	
	<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>25,1</b>	<b>21,7</b>	<b>93,55</b>	<b>765,65</b>

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У		
День 5	Позы	80\160	10,8	7,92	15,2	172,4	
	свежий огурец	60	1,2	1,02	8,06	5,5	
	Кондитерское изделие	35	1	10	17	162	

	Чай с сахаром	200	3	3	22	119	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>19,0</b>	<b>21,94</b>	<b>82,26</b>	<b>725,3</b>	

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	<b>Завтрак</b>		Б	Ж	У		
День 1	Голубец отварной	100	6,7	7,2	9,5	124,8	
	Макаронные изделия отварные	150	9	9	35	303	
	Кондитерское изделие	35	1	10	17	162	
	Чай с сахаром	180	0	0	22	90	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	
	Фрукт : яблоко	100	1	1	15	75	
	<b>ИТОГО</b>	<b>605</b>	<b>20,7</b>	<b>27,2</b>	<b>118,5</b>	<b>854,8</b>	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У		
День 2	Пельмени с бульоном	200	15	9	22	301	
	Сыр твердый (порционно)	15	3	4	0	55	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное )	30	1	3	10	67	
	Чай с молоком	200	9	2	15	115	
	Хлеб пшеничный	40	4	0	2	86	
	Фрукт ( груша)	15	5	2	10	129	
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>49</b>	<b>753</b>	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	<b>ОБЕД</b>		Б	Ж	У		
День 3	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,22	
	Биточек \котлета рыбная запечённая	90	8,7	1,07	5,26	70,04	
	Сыр твердый (порционно)	15	3	4	0	55	
	Масло сливочное (порционно)	10	0	8	0	75	
	Кисель	180	0	0	15	59	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	
	зефир	20	9,4	17,5	41,5	326	

	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>27,2</b>	<b>23,8</b>	<b>82,6</b>	<b>691,7</b>	
--	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4	<b>Завтрак</b>		Б	Ж	У		
	Котлета мясная	90	9,85	12,7	11,3	192,65	
	Макаронные изделия отварные	150	9	9	35	303	
	Кисель	180	0	0	15	59	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	
	Фрукт : яблоко	100	2	0	1	43	
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>23,05</b>	<b>18,0</b>	<b>83,2</b>	<b>697,65</b>	

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5 сезон:	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	3	24	134	
	Сыр твердый (порционно)	15	3	4	0	55	
	Масло сливочное (порционно)	10	0	8	0	75	
	Чай с сахаром	200	0	0	14	80	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	100	
	Фрукт (яблоко свежее)	100	1	1	15	75	
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>73</b>	<b>519</b>	

