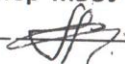


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ « СОШ № 20 »


 Салангина Е.В.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:



ИП Борисенко Виталий Анатольевич



\_\_\_\_\_ 2024 г.

# ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

г. Черногорск, Республика Хакасия

**ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОГО) МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ:**

- 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией Здобнова А.И., Цыганенко В.А. -2011 год;*
  - 2. Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалова А.Я. - 2013 год.*
-

день:  
неделя:

1  
1

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>1-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	пром	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5
2.	пром	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
3.	262	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
4.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,0	41,5
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
7.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0
ИТОГО			600	17,7	22,7	67,7	545,8
<b>ОБЕД</b>							
1.	58	Нарезка из свежих помидор	60	0,4	6,1	3,4	12,8
2.	218	Суп лапша с курицей	200	1,8	2,4	11,8	175,4
3.	34	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,6	8,9	7,5	176,7
4.	683	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
5.	513	Компот из вишни	200	0,5	0,2	23,1	96,0
6.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
ИТОГО			810	26,6	23,7	109,2	798,9

день: 2  
неделя: 1

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>2-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	55	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	пром	Тефтели п/ф	90	11,0	9,0	6,5	151,0
3.	299/708	Картофельное пюре/ капуста тушёная	100/50	5,3	4,9	32,8	136,4
4.	пром	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
<b>ИТОГО</b>			550	22,1	14,6	91	<b>523</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	55	Огурцы в нарезке свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	197	Суп рассольник "Ленинградский"	200	4,7	6,2	13,6	129,4
3.	п/ф	Курица отварная	90	16,4	14,6	14,7	254,8
4.	299	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
5.	883	Кисель	200	0,1	0,0	14,0	56,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	70,3
7.	пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,3	0,6	16,7	51,2
<b>ИТОГО</b>			810	32,9	29,0	111,5	<b>756,8</b>

день:  
неделя:

**3**  
**1**

сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>3 -й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	пром	Булочка бутербродная	50	3,9	1,2	26,7	133,0
2.		Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
3.	260	Каша "Дружба" молочная	180	4,6	5,3	21,6	152,0
4.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный	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	82,5	545,2
<b>ОБЕД</b>							
1.	59	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,3	6,6	2,2	73,4
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	200	6,7	5,9	10,5	122,4
3.	п/ф	Котлета домашняя	90	11,7	9,2	6,9	157,5
4.	413	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
5.	868	Компот из сухофруктов	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 ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
<b>ИТОГО</b>			750	29,8	27,2	97,0	752,6



день: 4  
неделя: 1

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>4-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	58	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.	413	Макароны	150	5,3	4,9	32,8	196,8
4.	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
7.	пром	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	35,0
<b>ИТОГО</b>			660	23,1	15,1	82	559,1
<b>ОБЕД</b>							
1.	50	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
2.	187	Щи со свежей капустой	200	4,6	5,6	5,7	93,6
3.	п/ф	Биточки из говядины	90	11,0	9,0	6,5	151,0
4.	409	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
5.	864	Напиток из апельсин	200	0,1	0,0	8,0	35,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	85,4
<b>ИТОГО</b>			790	38,1	19,5	99,9	732,6

день: 5  
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>5-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	пром	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0,0	53,8
2.	265	Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8
3.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
4.	пром	Булочка бутербродная	50	3,9	1,2	26,7	133,0
5.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
6.	пром	Фрукт	100	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>568,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	58	Нарезка из помидор	60	0,8	0,1	2,3	12,8
2.	217	Суп с макаронами	200	4,7	3,3	5,7	196,0
3.	396	Жаркое по домашнему	200	17,0	17,6	14,3	284,0
4.	495	Чай с лимоном	200	1,6	1,1	15,9	81,0
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,5
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>ИТОГО</b>			<b>770</b>	<b>32,0</b>	<b>23,2</b>	<b>84,4</b>	<b>799,7</b>

день: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ

неделя: 2

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>6-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	пром	Ватрушка	75	8,3	23,2	22,5	157,5
2.	268	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
3.	958	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
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			605	20,2	32,1	87	542,7
<b>ОБЕД</b>							
1.	17	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,0	1,2	61,2
2.	206	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
3.	п/ф	Биточки куриные	90	17,2	3,9	12,0	168,6
4.	679	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,0	41,6
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			760	38,5	21,7	110,0	759,7



день: 2  
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>7-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	55	Огурец свежий (нарезка)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	п/ф	Котлета рыбная	90	12,6	2,4	7,7	176,7
3.	299	Картофельное пюре	150	3,3	5,3	19,8	139,4
4.	883	Кисель	200	0,3	1,1	11,9	58,8
5.	пром	Хлеб пшеничный	20	3,0	0,4	19,7	46,9
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	34,8
7.	пром	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
ИТОГО			740	22,4	9,8	89,2	551,7
<b>ОБЕД</b>							
1.	55	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	204	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
3.	299	Картофельное пюре	150	3,3	5,3	19,8	139,4
4.	643	Курица тушёная	100	14,1	5,8	4,4	126,4
	759	Соус красный основной	50	1,8	3,6	4,8	59,5
5.	868	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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			870	33,2	21,7	107,3	756,4

день: 3  
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7 -11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 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	210,0
2.	262	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
3.	495	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	15,9	81,0
4.	пром	Хлеб пшеничный	20	3,0	0,4	19,7	46,9
5.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0
ИТОГО			590	15,2	24,7	99,9	<b>547,1</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	58	Помидоры свежие нарезка	60	0,8	0,1	2,3	12,8
2	204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
3.	п/ф	Тефтели	90	11,0	9,0	6,5	236,2
4.	413	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
5.	859	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			760	27,5	21,5	89,1	744,4

день: 4  
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
<b>9-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	55	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	679	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	133,7
3.	п/ф	Курица отварная	90	16,4	14,6	14,7	254,8
4.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	20	3,0	0,4	19,7	46,2
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,3	8,4	34,8
7.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО</b>			640	30,4	22,2	96,6	<b>550,3</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	59	Салат из помидор и огурцов	60	1,3	6,6	2,2	73,4
2.	131	Суп "Свекольник"	200	4,6	2,7	10,9	85,8
3.	п/ф	Котлета рыбная	90	12,6	2,4	7,7	176,7
4.	682	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
<b>ИТОГО</b>			760	29,2	17,4	116,5	<b>741,9</b>

день: 5  
неделя: 2

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>10-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	пром	Булочка бутербродная	30	2,3	0,7	16,0	79,8
2.	пром	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
3.	пром	Сыр твердых сортов (нарезка)	10	2,3	2,9	0,0	34,5
4.	267	Каша пшённая молочная	200	8,3	10,2	37,6	174,9
5.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	46,9
7.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5
<b>ИТОГО</b>			<b>570</b>	<b>18,5</b>	<b>21,9</b>	<b>105,7</b>	<b>523,5</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	58	Помидоры нарезка	60	1,1	0,2	3,8	12,8
2.	149	Суп с фрикадельками	200	8,6	4,3	13,9	175,4
3.	646	Плов с курицей	200	23,1	9,3	41,3	275,2
4.	944	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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	85,4
<b>ИТОГО</b>			<b>770</b>	<b>40,9</b>	<b>14,9</b>	<b>111,8</b>	<b>717,3</b>