

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУСОШ с.Никульевка  
Башмаковского района Пензенской области

\_\_\_\_\_ Г.Н.Уренева

## **Десятидневное меню**

### **для школьного питания**

обучающихся МБОУСОШ с. Никульевка  
Башмаковского района Пензенской области

на 2022-2023 учебный год

1-4 класс

(декабрь-март)

**Неделя: первая**

Возрастная категория: 7-11 лет

**День: понедельник**

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
335/2009	<i>Булочка печеная из сдобного теста</i>	75	6,68	6,99	37,88	241,33
501/2013	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>9,88</b>	<b>9,69</b>	<b>53,78</b>	<b>320,33</b>
<b>Обед</b>						
16/2004	<i>Салат из свежей капусты с морковью</i>	60	1,02	3,6	4,4	54,2
244/2004	<i>Пельмени с бульоном</i>	150	15	14,3	24	284,3
	<i>Запеканка творожная</i>	150	4,6	5,5	24,7	166,7
493/2013	<i>Сок фруктовый</i>	200	1,16	0,3	47,26	196,38
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11	60
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>21,65</b>	<b>24,3</b>	<b>70,35</b>	<b>585,8</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>31,53</b>	<b>34,17</b>	<b>124,13</b>	<b>906,13</b>

**День: вторник**

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
302/2004	<i>Каша манная молочная вязкая</i>	150	4,9	5,1	24	161,8
494/2013	<i>Чай с лимоном с сахаром</i>	200	0	0	10	40
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>6,4</b>	<b>5,7</b>	<b>44,3</b>	<b>254,1</b>
<b>Обед</b>						
1//2009	<i>Салат из отварной свеклы с луком</i>	60	0,76	6,24	4,99	77,56
138/2004	<i>Суп гороховый с мясом</i>	200	1,3	1,3	11,7	63,5
411/2004	<i>Котлеты мясные</i>	90	23,2	15,1	0	228,6
297/2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,0	5,1	44,2	254,7
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11	60
350/2004	<i>Кисель фруктовый</i>	200	5,8	6,6	9,9	122,0
	<i>Сыр порционный</i>	15	2,32	2,95	0	36,4
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>42,86</b>	<b>35,74</b>	<b>92,09</b>	<b>858,66</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>49,26</b>	<b>41,44</b>	<b>136,39</b>	<b>1112,76</b>

**День: среда**

№ рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
311/2004	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	7,3	7,8	26,4	204,8
501/2013	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	10	40
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>8,8</b>	<b>8,4</b>	<b>46,7</b>	<b>297,1</b>
<b>Обед</b>						
19/2004	<i>Салат из свежих огурцов</i>	60	1,2	2,4	1,8	33,6
132/2013	<i>Рассольник домашний со сметаной</i>	200	1,7	4	10	83
260/2013	<i>Гуляш (говядина, курица)</i>	100	14,55	16,79	2,89	221
414/2013	<i>Рис отварной</i>	100	2,5	4,1	22,6	136,7
349/2013	<i>Сок фруктовый</i>	200	1,16	0,3	47,26	196,38
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11	60
	<i>Сыр порционный</i>	15	2,32	2,95	0	36,4
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>24,91</b>	<b>28,99</b>	<b>105,85</b>	<b>782,98</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>33,11</b>	<b>39,79</b>	<b>129,15</b>	<b>984,98</b>

### День: четверг

№ рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
91/2013	<i>Бутерброд с сыром</i>	35	5	8,1	7,4	123
501/2013	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>8,2</b>	<b>10,8</b>	<b>23,3</b>	<b>202</b>
<b>Обед</b>						
32/2009	<i>Салат картофельный с огурцами солеными</i>	60	1,4	3,2	10,2	75
124/2004	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	1,75	4,98	7,78	83
278/2004	<i>Голубцы ленивые</i>	80	21,32	9,93	0,87	178,12
309/2004	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	10,2	7,5	28,43	201,4
493/2013	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	10	40
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11	60
	<i>Фрукты свежие по сезонности</i>					
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>39,17</b>	<b>27,21</b>	<b>85,38</b>	<b>721,32</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>46,57</b>	<b>35,61</b>	<b>132,08</b>	<b>1018,42</b>

### День: пятница

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
330/2009	<i>Ватрушка с творогом</i>	75	12,2	2,94	44,63	253,87
493/2013	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	10	40
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>12,2</b>	<b>2,94</b>	<b>54,63</b>	<b>293,87</b>
<b>Обед</b>						
22/2013	<i>Салат из свежих помидор с огурцами</i>	60	1,39	12,12	6,96	142,8
111/2004	<i>Суп-лапша с куриной грудкой</i>	200	2,28	5,03	17	122,25
226/2015	<i>Рыба отварная</i>	90	14,3	0,8	0	64,4
203/2004	<i>Картофельное пюре со сливочным маслом</i>	120	2,4	4,1	19,6	124,6
389/2013	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	1	0	24,4	101,6
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11	60
	<i>Печенье</i>	30	5,5	16,5	0,8	133
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>25,17</b>	<b>23,45</b>	<b>89,26</b>	<b>667,95</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>37,37</b>	<b>26,39</b>	<b>143,89</b>	<b>961,82</b>

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**День: понедельник**

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
342/2004	<i>Каша «Дружба» молочная</i>	150	7	7,1	41,3	256,7
684/2004	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	10	40
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>8,5</b>	<b>7,7</b>	<b>61,6</b>	<b>349</b>
<b>Обед</b>						
43/2004	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоком и растительным маслом без сахара</i>	60	1,02	3,6	4,4	54,2
144/2004	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	2,3	4,25	15,13	108
245/2004	<i>Бефстроганов из говядины/курицы</i>	80	24,48	6,4	6,72	182,4
414/2013	<i>Рис отварной</i>	125	3,1	5,1	28,6	170,9
350/2004	<i>Сок фруктовый</i>	200	5,8	6,6	9,9	122,0
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11	60
	<i>Сыр порционный</i>	15	2,32	2,95	0	36,4
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>41,2</b>	<b>27,55</b>	<b>86,32</b>	<b>781,3</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>49,7</b>	<b>35,25</b>	<b>68,4</b>	<b>1130,3</b>

## День: вторник

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
91/2013	<i>Бутерброд с сыром</i>	35	5	8,1	7,4	123
501/2013	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>8,2</b>	<b>10,8</b>	<b>23,3</b>	<b>202</b>
	<b>Обед</b>					
50/2013	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	60	1,4	5	7,6	80,2
124/2004	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	1,75	4,98	7,78	83
487/2004	<i>Птица отварная (курица, индейка)</i>	90	20,7	15,3	0	220,5
309/2004	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	10,2	7,5	28,43	201,4
349/2013	<i>Кисель фруктовый</i>	200	1,16	0,3	47,26	196,38
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11	60
	<i>Фрукты свежие по сезонности</i>					
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>39,01</b>	<b>34,48</b>	<b>112,37</b>	<b>893,78</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>47,21</b>	<b>45,28</b>	<b>135,67</b>	<b>1095,78</b>

## День: среда

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
335/2009	<i>Булочка печеная из сдобного теста</i>	75	6,68	6,99	37,88	241,33
494/2013	<i>Чай с лимоном с сахаром</i>	200	0	0	10	40
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>6,68</b>	<b>6,99</b>	<b>47,88</b>	<b>281,33</b>
	<b>Обед</b>					
32/2009	<i>Салат картофельный с огурцами солеными</i>	60	2,5	5,8	18,4	135,1
50/2009	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	200	13,21	4,11	6,7	116,24
278/2004	<i>Тефтели мясные</i>	80	21,32	9,93	0,87	178,12
297/2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	3,6	15	120	138,34
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11	60
389/2013	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	10	40
	<i>Кисломолочный продукт «Снежок»</i>	100	5,4	2,4	35,8	188
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>45,43</b>	<b>36,24</b>	<b>191,67</b>	<b>781,7</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>52,11</b>	<b>43,23</b>	<b>239,55</b>	<b>1063,03</b>

## День: четверг

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
311 /2004	<i>Каша рисовая</i>	150	5,5	6,2	40,8	241,6
501/2013	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>10,2</b>	<b>9,5</b>	<b>67</b>	<b>372,9</b>
<b>Обед</b>						
22/2013	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	60	0,54	8,82	1,53	115,6
128/2013	<i>Борщ с капустой и картофелем (без сахара)</i>	200	1,83	5	10,65	95
343/2013	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	140	13,3	7,2	6,3	143
203/2004	<i>Картофельное пюре со сливочным маслом</i>	120	2,4	4,1	19,6	124,6
493/2013	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	10	40
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11	60
42/2013	<i>Сыр порционный</i>	15	2,32	2,95	0	36,4
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>22,72</b>	<b>29,82</b>	<b>74,81</b>	<b>657,7</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>32,92</b>	<b>39,32</b>	<b>141,81</b>	<b>1030,6</b>

## День: пятница

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
330/2009	<i>Ватрушка с творогом</i>	75	12,2	2,94	44,63	253,87
493/2013	<i>Чай с сахаром</i>	200	0	0	10	40
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>12,2</b>	<b>2,94</b>	<b>54,63</b>	<b>293,87</b>
<b>Обед</b>						
22/20013	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом</i>	60	1,02	3,6	4,4	54,2
138/2004	<i>Суп картофельный с крупой</i>	200	1,3	1,3	11,7	63,5
223/2013	<i>Рагу из овощей с мясом (говядина, птица)</i>	180	3,2	17,4	18,2	242
109/2013	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,6	10,3	52,3
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11	60
349/2013	<i>Сок фруктовый</i>	200	1	0	24,4	101,6
	<i>Фрукты свежие по сезонности</i>					
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>9,84</b>	<b>28,92</b>	<b>77,13</b>	<b>635</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>22,04</b>	<b>31,86</b>	<b>131,76</b>	<b>928,87</b>