

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
Завтрак						
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
	ИТОГО за завтрак		9,88	9,69	53,78	320,33
Обед						
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
	ИТОГО за обед		21,65	24,3	70,35	585,8
	ИТОГО за день		31,53	34,17	124,13	906,13

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
Завтрак						
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
	ИТОГО за завтрак		6,4	5,7	44,3	254,1
Обед						
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
	ИТОГО за обед		42,86	35,74	92,09	858,66
	ИТОГО за день		49,26	41,44	136,39	1112,76

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
Завтрак						
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
	ИТОГО за завтрак		8,8	8,4	46,7	297,1
Обед						
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
	ИТОГО за обед		24,91	28,99	105,85	782,98
	ИТОГО за день		33,11	39,79	129,15	984,98

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
Завтрак						
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
	ИТОГО за завтрак		8,2	10,8	23,3	202
Обед						
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>					
	ИТОГО за обед		39,17	27,21	85,38	721,32
	ИТОГО за день		46,57	35,61	132,08	1018,42

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
Завтрак						
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
ИТОГО за завтрак			12,2	2,94	54,63	293,87
Обед						
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
ИТОГО за обед			25,17	23,45	89,26	667,95
ИТОГО за день			37,37	26,39	143,89	961,82

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
Завтрак						
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
ИТОГО за завтрак			8,5	7,7	61,6	349
Обед						
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
ИТОГО за обед			41,2	27,55	86,32	781,3
ИТОГО за день			49,7	35,25	68,4	1130,3

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
	Завтрак					
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
	ИТОГО за завтрак		8,2	10,8	23,3	202
	Обед					
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>					
	ИТОГО за обед		39,01	34,48	112,37	893,78
	ИТОГО за день		47,21	45,28	135,67	1095,78

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
	Завтрак					
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
	ИТОГО за завтрак		6,68	6,99	47,88	281,33
	Обед					
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
	ИТОГО за обед		45,43	36,24	191,67	781,7
	ИТОГО за день		52,11	43,23	239,55	1063,03

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
Завтрак						
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
	ИТОГО за завтрак		10,2	9,5	67	372,9
Обед						
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
	ИТОГО за обед		22,72	29,82	74,81	657,7
	ИТОГО за день		32,92	39,32	141,81	1030,6

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
Завтрак						
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
	ИТОГО за завтрак		12,2	2,94	54,63	293,87
Обед						
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>					
	ИТОГО за обед		9,84	28,92	77,13	635
	ИТОГО за день		22,04	31,86	131,76	928,87