УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБОУ СОШ УИОП

г. Зернограда

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Б. Рудиченко

 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 год

**Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов и 5-11 классов**

**МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда на 2022 учебный год.**

**Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л. Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва,1996 год; Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 год. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: Арий, 2016.**

**Сезон:** осеннее-зимний-весенний

**Возрастная категория:** Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 11 лет и старше.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюда** | **Возрастная группа 7-10 лет** | **Возрастная группа 11 лет и старше** |
| **Масса****порции** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг-я****Ценность****(Ккал)** | **Масса****порции** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг-я****Ценность****(Ккал)** |
| **Завтрак** |
| **День: Понедельник** |
| **Неделя: Первая** |
| **Завтрак** |
| №235(з) | Суп молочный рисовый | 150 | 4,2 | 11,55 | 4,05 | 196,90 | 150 | 4,2 | 11,55 | 4,05 | 196,90 |
| №42(з) | Сыр порциями | 10 | 2,34 | 3 | 0 | 37,1 | 10 | 2,34 | 3 | 0 | 37,1 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 |
| №685(л) | Чай | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
|  | Вафли | 1 шт | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 229 |  | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 229 |
|  | **Итого:** |  | 14,38 | 16,11 | 72,87 | 712,60 |  | 14,38 | 16,11 | 72,87 | 712,60 |
| **Обед** |
| №221(з) | Суп-харчо | 250 | 1,65 | 4,9 | 13,73 | 105,85 | 250 | 1,65 | 4,9 | 13,73 | 105,85 |
| №378(з) | Каша гречневая | 150 | 4,8 | 1,2 | 25,65 | 135 | 150 | 4,8 | 1,2 | 25,65 | 135 |
| №374(л) | Рыба тушеная | 60 | 16 | 16,7 | 7,5 | 242,20 | 60 | 16 | 16,7 | 7,5 | 242,20 |
| №17,43,45,71 (л) | Салат овощной | 30 | 0,29 | 1,55 | 1,18 | 19,78 | 30 | 0,29 | 1,55 | 1,18 | 19,78 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,66 | 72,6 | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,66 | 72,6 |
| №639(л) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 |
|  | **Итого:** |  | 25,33 | 24,65 | 91,12 | 695,43 |  | 25,33 | 24,65 | 91,12 | 695,43 |
|  | **Всего за день:** |  | 39,71 | 40,76 | 163,99 | 1408,03 |  | 39,71 | 40,76 | 163,99 | 1408,03 |
| **День: Вторник** |
| **Неделя: Первая** |
| **Завтрак** |
| №492(л) | Плов мясной | 150 | 20,5 | 16 | 29,5 | 340 | 150 | 20,5 | 16 | 29,5 | 340 |
| №17,43,45,71 (л) | Салат овощной | 20 | 2,7 | 0,11 | 7,36 | 38,9 | 20 | 2,7 | 0,11 | 7,36 | 38,9 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 |
| №685(л) | Чай | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
|  | **Итого:** |  | 30,88 | 17,11 | 90,14 | 628,50 |  | 30,88 | 17,11 | 90,14 | 628,50 |
| **Обед** |
| №124(л) | Щи из свежей капусты | 250 | 2,25 | 5,25 | 7,75 | 77,5 | 250 | 2,25 | 5,25 | 7,75 | 77,5 |
| №508(л) | Каша пшеничная | 150 | 7,6 | 0,8 | 41,4 | 210,6 | 150 | 7,6 | 0,8 | 41,4 | 210,6 |
| №452(л) | Биточки мясные | 60 | 30,6 | 25,4 | 19,5 | 402,21 | 60 | 30,6 | 25,4 | 19,5 | 402,21 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 |
| №648(л) | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 |
|  | **Итого:** |  | 47,05 | 32,37 | 133,73 | 1004,01 |  | 47,05 | 32,37 | 133,73 | 1004,01 |
|  | **Всего за день:** |  | 77,93 | 49,48 | 223,87 | 1632,51 |  | 77,93 | 49,48 | 223,87 | 1632,51 |
| **День: Среда** |
| **Неделя: Первая** |
| **Завтрак** |
| №378(з) | Гарнир из пшенной крупы | 150 | 7,6 | 0,8 | 41,4 | 210,6 | 150 | 7,6 | 0,8 | 41,4 | 210,6 |
| №462(л) | Тефтеля мясная | 60 | 13,85 | 18,18 | 15,96 | 284,88 | 60 | 13,85 | 18,18 | 15,96 | 284,88 |
| №17,43,45,71(л) | Салат овощной | 20 | 2,7 | 0,11 | 7,36 | 38,9 | 20 | 2,7 | 0,11 | 7,36 | 38,9 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 |
| №685(л) | Чай | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
|  | Фрукты | 30 | 0,12 | 0,12 | 0 | 14,1 | 30 | 0,12 | 0,12 | 0 | 14,1 |
|  | **Итого:** |  | 31,15 | 20,21 | 118 | 798,08 |  | 31,15 | 20,21 | 118 | 798,08 |
| **Обед** |
| №143(л) | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 7,75 | 5,25 | 9,25 | 170,25 | 250 | 7,75 | 5,25 | 9,25 | 170,25 |
| №520(л) | Картофельное пюре | 150 | 5,15 | 8,9 | 14,75 | 162,55 | 150 | 5,15 | 8,9 | 14,75 | 162,55 |
| №551(з) | Наггетсы куриные | 50 | 15,28 | 18,3 | 5,2 | 303,4 | 50 | 15,28 | 18,3 | 5,2 | 303,4 |
| №17,43,45,71(л) | Салат овощной | 30 | 0,57 | 3,1 | 2,36 | 39,55 | 30 | 0,57 | 3,1 | 2,36 | 39,55 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |
| №639(л) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 |
|  | **Итого:** |  | 35,39 | 36,35 | 99 | 989,35 |  | 35,39 | 36,35 | 99 | 989,35 |
|  | **Всего за день:** |  | 66,54 | 56,56 | 217 | 1787,43 |  | 66,54 | 56,56 | 217 | 1787,43 |
| **День: Четверг** |
| **Неделя: Первая** |
| **Завтрак** |
| №627(з) | Макаронные изделия, запеченые с мясным фаршем и овощами | 150 | 13,39 | 16,12 | 33,09 | 275,04 | 150 | 13,39 | 16,12 | 33,09 | 275,04 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 |
| №685(л) | Чай | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
|  | **Итого:** |  | 20,27 | 17,12 | 86,37 | 524,64 |  | 20,27 | 17,12 | 86,37 | 524,64 |
| **Обед** |
| №209(з) | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,65 | 6,9 | 18,73 | 195,85 | 250 | 2,65 | 6,9 | 18,73 | 195,85 |
| №508(л) | Каша гречневая | 150 | 4,8 | 1,2 | 25,65 | 135 | 150 | 4,8 | 1,2 | 25,65 | 135 |
| №588(з) | Мясная отбивная | 50 | 29,03 | 23,39 | 17,42 | 200,20 | 50 | 29,03 | 23,39 | 17,42 | 200,20 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |
| №692(л) | Кофейный напиток | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 |
|  | **Итого:** |  | 47,54 | 37,33 | 122,34 | 869,99 |  | 47,54 | 37,33 | 122,34 | 869,99 |
|  | **Всего за день:** |  | 67,81 | 54,45 | 208,71 | 1394,63 |  | 67,81 | 54,45 | 208,71 | 1394,63 |
| **День: Пятница** |
| **Неделя: Первая** |
| **Завтрак** |
| №390(з) | Макаронные изделия с сыром | 150 | 9 | 12,3 | 43,96 | 322,5 | 150 | 9 | 12,3 | 43,96 | 322,5 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |
| №685(л) | Чай | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
|  | Фрукты | 30 | 0,1 | 0,45 | 4,05 | 34,1 | 30 | 0,1 | 0,45 | 4,05 | 34,1 |
|  | **Итого:** |  | 15,98 | 13,75 | 101,25 | 606,20 |  | 15,98 | 13,75 | 101,25 | 606,20 |
| **Обед** |
| №148(л) | Суп-лапша | 250 | 7,75 | 5,25 | 9,25 | 170,25 | 250 | 7,75 | 5,25 | 9,25 | 170,25 |
| №436(л) | Жаркое «По-домашнему» | 150 | 40,5 | 34,5 | 39,25 | 620 | 150 | 40,5 | 34,5 | 39,25 | 620 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |
| №639(л) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,2 | 14,2 | 56 | 200 | 0,16 | 0,2 | 14,2 | 56 |
|  | **Итого:** |  | 54,89 | 40,75 | 101,74 | 1039,85 |  | 54,89 | 40,75 | 101,74 | 1039,85 |
|  | **Всего:** |  | 70,87 | 54,50 | 202,99 | 1646,05 |  | 70,87 | 54,50 | 202,99 | 1646,05 |
| **День: Понедельник** |
| **Неделя: Вторая** |
| **Завтрак** |
| №492(л) | Плов мясной | 150 | 20,5 | 16 | 29,5 | 340 | 150 | 20,5 | 16 | 29,5 | 340 |
| №17,43,45,71 (л) | Салат овощной | 20 | 2,7 | 0,11 | 7,36 | 38,9 | 20 | 2,7 | 0,11 | 7,36 | 38,9 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 |
| №685(л) | Чай | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
|  | **Итого:** |  | 30,88 | 17,11 | 90,14 | 628,50 |  | 30,88 | 17,11 | 90,14 | 628,50 |
| **Обед** |
| №206(з) | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,5 | 2,8 | 17 | 103,25 | 250 | 2,5 | 2,8 | 17 | 103,25 |
| №520(л) | Картофельное пюре | 150 | 5,15 | 8,9 | 14,75 | 162,55 | 150 | 5,15 | 8,9 | 14,75 | 162,55 |
| №574 (з) | Зраза мясная | 60 | 29,5 | 24,40 | 18,5 | 215,21 | 60 | 29,5 | 24,40 | 18,5 | 215,21 |
| №17,43,45,71(л) | Салат овощной | 30 | 4 | 0,16 | 11,04 | 58,4 | 30 | 4 | 0,16 | 11,04 | 58,4 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |
| №648(л) | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 |
|  | **Итого:** |  | 47,63 | 37,06 | 126,33 | 839,01 |  | 47,63 | 37,06 | 126,33 | 839,01 |
|  | **Всего за день:** |  | 78,51 | 54,17 | 216,47 | 1467,51 |  | 78,51 | 54,17 | 216,47 | 1467,51 |
| **День: Вторник** |
| **Неделя: Вторая** |
| **Завтрак** |
| №315(л) | Макаронные изделия с творогом с сахаром | 150 | 15,49 | 17,11 | 38,15 | 315,12 | 150 | 15,49 | 17,11 | 38,15 | 315,12 |
| №648(л) | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 |
|  | Фрукты | 30 | 0,12 | 0,12 | 0 | 14,1 | 30 | 0,12 | 0,12 | 0 | 14,1 |
|  | **Итого:** |  | 15,61 | 17,23 | 64,15 | 435,22 |  | 15,61 | 17,23 | 64,15 | 435,22 |
| **Обед** |
| №124(л) | Щи из свежей капусты | 250 | 2,25 | 5,25 | 7,75 | 77,5 | 250 | 2,25 | 5,25 | 7,75 | 77,5 |
| №508(л) | Каша пшеничная | 150 | 7,6 | 0,8 | 41,4 | 210,6 | 150 | 7,6 | 0,8 | 41,4 | 210,6 |
| №462(л) | Тефтеля мясная | 60 | 12,44 | 15,18 | 12,96 | 245,65 | 60 | 12,44 | 15,18 | 12,96 | 245,65 |
| №17,43,45,71(л) | Салат овощной | 30 | 4 | 0,16 | 11,04 | 58,4 | 30 | 4 | 0,16 | 11,04 | 58,4 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |
| №639(л) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 |
|  | **Итого:** |  | 32,93 | 22,19 | 140,59 | 905,75 |  | 32,93 | 22,19 | 140,59 | 905,75 |
|  | **Всего за день:** |  | 48,54 | 39,42 | 204,74 | 1340,97 |  | 48,54 | 39,42 | 204,74 | 1340,97 |
| **День: Среда** |
| **Неделя: Вторая** |
| **Завтрак** |
| №321(з) | Овощное рагу с мясом | 150 | 6,99 | 11,35 | 3,71 | 279,52 | 150 | 6,99 | 11,35 | 3,71 | 279,52 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 |
| №685(л) | Чай | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
|  | Фрукты | 30 | 0,12 | 0,12 | 0 | 14,1 | 30 | 0,12 | 0,12 | 0 | 14,1 |
|  | **Итого:** |  | 13,99 | 26,46 | 56,99 | 543,22 |  | 13,99 | 26,46 | 56,99 | 543,22 |
| **Обед** |
| №143(л) | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 7,75 | 5,25 | 9,25 | 170,25 | 250 | 7,75 | 5,25 | 9,25 | 170,25 |
| №520(л) | Картофельное пюре | 150 | 5,15 | 8,9 | 14,75 | 162,55 | 150 | 5,15 | 8,9 | 14,75 | 162,55 |
| №591(з) | Гуляш куриный с овощами | 40/10 | 11,59 | 2,28 | 2,47 | 78,95 | 40/10 | 11,59 | 2,28 | 2,47 | 78,95 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |
| №693(л) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 |
|  | **Итого:** |  | 31,13 | 17,23 | 93,91 | 725,35 |  | 31,13 | 17,23 | 93,91 | 725,35 |
|  | **Всего за день:** |  | 45,12 | 43,69 | 150,90 | 1268,57 |  | 45,12 | 43,69 | 150,90 | 1268,57 |
| **День: Четверг** |
| **Неделя: Вторая** |
| **Завтрак** |
| №236(з) | Каша молочная манная | 150 | 9 | 12,3 | 43,96 | 322,50 | 150 | 4,2 | 11,55 | 4,05 | 196,90 |
| №42 (з) | Сыр порциями | 10 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 |  |  |  |  |  |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 |
| №685(л) | Чай | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
|  | **Итого:** |  | 20,56 | 19,3 | 83,04 | 646,30 |  | 20,56 | 19,3 | 83,04 | 646,30 |
| **Обед** |
| №204(з) | Суп-лапша | 250 | 7,75 | 5,25 | 9,25 | 170,25 | 250 | 7,75 | 5,25 | 9,25 | 170,25 |
| №378(з) | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,70 | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,70 |
| №551(з) | Наггетсы куриные | 50 | 11,46 | 13,73 | 3,9 | 227,55 | 50 | 11,46 | 13,73 | 3,9 | 227,55 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |
| №639(л) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 120 |
|  | **Итого:** |  | 29,5 | 25,15 | 117,28 | 921,10 |  | 29,5 | 25,15 | 117,28 | 921,10 |
|  | **Всего за день:** |  | 50,06 | 44,45 | 200,32 | 1567,40 |  | 50,06 | 44,45 | 200,32 | 1567,40 |
| **День: Пятница** |
| **Неделя: Вторая** |
| **Завтрак** |
| №627(з) | Макаронные изделия, запеченые с мясным фаршем и овощами | 150 | 13,39 | 16,12 | 33,09 | 275,04 | 150 | 13,39 | 16,12 | 33,09 | 275,04 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 | 30 | 6,48 | 0,8 | 39,08 | 193,6 |
| №685(л) | Чай | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
|  | Вафли | 1 шт | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 229 | 1 шт | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 229 |
|  | **Итого:** |  | 21,23 | 17,68 | 101,91 | 753,64 |  | 21,23 | 17,68 | 101,91 | 753,64 |
| **Обед** |
| №209(з) | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,65 | 6,9 | 18,73 | 195,85 | 250 | 2,65 | 6,9 | 18,73 | 195,85 |
| №520(л) | Картофельное пюре | 150 | 5,15 | 8,9 | 14,75 | 162,55 | 150 | 5,15 | 8,9 | 14,75 | 162,55 |
| №574 (з) | Зраза мясная | 60 | 29,5 | 24,40 | 18,5 | 215,21 | 60 | 29,5 | 24,40 | 18,5 | 215,21 |
| №147(л) | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 193,6 | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 193,6 |
| №648(л) | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 |
|  | **Итого:** |  | 39,73 | 40,5 | 92,62 | 873,21 |  | 39,73 | 40,5 | 92,62 | 873,21 |
|  | **Всего за день:** |  | 60,96 | 58,18 | 194,53 | 1626,85 |  | 60,96 | 58,18 | 194,53 | 1626,85 |

**Индивидуальный предприниматель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.П. Пышная**