

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
<b>Усиленный завтрак</b>	Салат из свежей капусты и моркови	60	2.7	0.5	3.7	29.65	66\106
30%	Гуляш из говядины с томатной подливой	50	12,81	18,43	28,03	315,15	246\207
	Каша гречневая	150	2.4	4.1	29.3	115.92	171\162
	Хлеб пшеничный	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Сок натуральный	200	2.81	-	11.2	118	389\274
	Яблоко	100	0,4	-	11.3	46	
		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>23.26</b>	<b>100.25</b>	<b>705.5</b>	

**2 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
<b>Усиленный завтрак</b>	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	1.1	0.2	3.78	23.0	23\90
30%	Курица тушеная с овощами в соусе	50	12,61	13,77	29,9	121,22	292\234
	Картофельное пюре	150	4.2	9.5	28.1	320	128\135
	Кисель	200	2.81	-	11.2	118	
	Хлеб пшеничный	50	2.34	0.23	16.82	80.78	
	Груша	100	0,4	-	10,7	42	
		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>100,5</b>	<b>705</b>	

## 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Усиленный завтрак</b>	Винегрет	60	0.66	0.12	2.27	13.8	24\90
30%	Тефтели из говядины с подливой	50	17,57	16,95	30.09	235,89	278\225
	Гарнир макароны с маслом	150	2.0	5.93	15.68	211.9	171\162
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	11.82	80.78	
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	349\258
	Банан	100	1,5	-	22.4	91	
		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>23.26</b>	<b>100.25</b>	<b>705.5</b>	

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
<b>Усиленный завтрак</b>	Салат морковный с яблоком	60	1.4	5.1	18,15	63.1	67\106
30%	Рагу овощное из картофеля, капусты, моркови и лука с мясом говядины	200	16.51	17.93	45,48	405.12	252\210
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.30	0.23	16.82	80.78	
	Какао на молоке	200	2.81	-	11.2	118	389\274
	Мандарины	100	0,8	-	8,6	38	
		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>23.26</b>	<b>100.25</b>	<b>705.5</b>	

**5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
<b>Усиленный завтрак</b>	Салат свекольный с курагой	60	1.25	1.75	21.0	67	51\101
30%	Рыба припущенная с овощами в томатном соусе	50	17,28	15,35	11,56	221.05	229\194
	Каша пшеничная с маслом	150	2.00	5.93	22,38	221.82	126\134
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Напиток из плодов шиповника	200	0.15	-	17.19	68.24	388\274
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46	
		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>23.26</b>	<b>100.25</b>	<b>705.5</b>	

**6 день**

	Наименование блюда	Вес порций	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке с маслом	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>10.58</b>	<b>33,68</b>	<b>216</b>	<b>171</b>
	Хлеб с маслом сливочным	<b>50/10</b>	<b>2.38/2.38</b>	<b>0,23/1,43</b>	<b>16,82/12.02</b>	<b>80,78/43,64</b>	
	Чай сладкий	<b>200</b>	<b>0,49</b>	<b>0,03</b>	<b>8,26</b>	<b>97,82</b>	<b>348</b>
<b>25%</b>	Рогалик с джемом	<b>60</b>	<b>9,65</b>	<b>7,48</b>	<b>13,75</b>	<b>149,26</b>	
		<b>520</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	

**7 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры №страницы
<b>Усиленный завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1.1	0.2	3.78	23.0	20\89
	Курица тушеная с овощами	50	10.11	14,82	34,9	230,22	270\221
30%	Рожки отварные с маслом	150	5.2	7.5	18.8	162	128\135
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	11.82	80.78	
	Сок натуральный	200	2.81	0.95	11.2	118	382\272
	Банан	100	1,5	-	22,4	91	
		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>100,5</b>	<b>705</b>	

**8 день**

	Наименование блюда	Вес порций	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен.	№ рецептуры № страницы
<b>Усиленный завтрак</b>	Салат морковный с изюмом	60	0.7	0.97	3.6	51	21\89
	Гуляш из говядины с подливой	50/20	15,68	17,34	30,89	147,24	321\246
30%	Каша перловая с маслом	150	2.35	4.93	30.68	162.9	171\162
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Кофейный напиток	200	0.49	0.03	18.26	72.13	382\272
	банан	100	1,5	-	22,4	91	
			<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>100.25</b>	<b>705,5</b>	

**9 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры №страницы
<b>Усиленный завтрак</b>	Винегрет	60	2.75	0.3	4.0	37	47\99
	Плов с мясом из говядины	200	8.17	23.0	52.06	469.05	239\202
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.34	0.23	16.82	80.78	
	Компот из свежих яблок, груш	200	0.49	0.03	18.26	72.13	342\255
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46	
		<b>510</b>	<b>23,0</b>	<b>23,7</b>	<b>100,7</b>	<b>705</b>	

**10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры №страницы
<b>Усиленный завтрак</b>	Салат из свежей капусты, огурца и сладкого перца с растительным маслом	60	1.7	0.5	4.13	79.65	53\102
	Котлета Московская с подливой	50	15,2	16,04	27,67	357,74	279\225
	Картофельное пюре	150	1.01	6.93	20.68	140.83	203\181
30%	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Какао	200	2.81	-	10.2	118	389\274
	Груша	100	0,4	-	11,3	46	
		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>100,5</b>	<b>705</b>	

**11 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
<b>Усиленный завтрак</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	3.7	0.5	4.13	99.65	45\99
30%	Жаркое по домашнему/ картофель, мясо говядины . лук/	50/150	14,21	22,53	57,4	365,07	259\214
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.34	0.23	16.82	80.78	
	Кисель	200	2.81	-	11.2	118	
	Груша	100	0,4	-	10,7	42	
		<b>510</b>	<b>23,1</b>	<b>23.26</b>	<b>100.25</b>	<b>705.5</b>	

**12 день**

	Наименование блюда	Вес порций	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>10.58</b>	<b>33,68</b>	<b>216</b>	<b>171</b>
	Хлеб с маслом сливочным	<b>50/10</b>	<b>2.38/2.38</b>	<b>0,23/1,43</b>	<b>16,82/12.02</b>	<b>80,78/43,64</b>	
	Чай сладкий	<b>200</b>	<b>0,49</b>	<b>0,03</b>	<b>8,26</b>	<b>97,82</b>	<b>348</b>
<b>25%</b>	Рогалик с джемом	<b>60</b>	<b>9,65</b>	<b>7,48</b>	<b>13,75</b>	<b>149,26</b>	
		<b>520</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	

При составлении перспективного меню использовалась литература:

-СанПин 2.3/2.4.3590-20

- сборник технических нормативов, сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017г.

Согласовано:

Директор МБОУ «Нижецасучейская СОШ»

С.Г. Алексеева \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 год.

Утверждено:

Директор МБОУ «Верхнецасучейская СОШ»

И.А. Гаврилов \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 год

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

**с. Верхний Цасучей, 2024**