

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
Усиленный завтрак	Салат из свежей моркови и капусты	60	2.7	0.5	3.7	29.65	66\106
30%	Гуляш из говядины в томатном соусе	70	14.96	21,34	43,23	472,15	246\207
	Каша гречневая	200	3,41	5.07	39,3	206.95	171\162
	Хлеб пшеничный	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Сок натуральный	200	2.81	-	11.2	118	389\274
		580	26.25	27.17	114.25	816.5	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
Усиленный завтрак	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	1.1	0.2	3.78	23.0	23\90
30%	Курица тушеная с овощами в томатном соусе	70	15.48	17,67	43,65	233, 72	292\234
	Картофельное пюре	200	5.2	9.5	38.8	362	128\135
	Кисель	200	2.81	-	11.2	118	
	Хлеб пшеничный	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
		580	26.95	27.65	114.25	817.5	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Усиленный завтрак	Винегрет	60	0.66	0.12	2.27	13.8	24\90
30%	Тефтели из говядины в соусе	70	20.08	20,34	43,22	296,39	278\225
	Гарнир макароны с маслом	200	3.35	6.93	33.68	352.9	171\162
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72.13	349\258
		580	26.96	27.65	114.25	816	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
Усиленный завтрак	Салат морковный с яблоком	60	1.4	5.1	16.8	63.1	67\106
30%	Рагу овощное из картофеля, капусты, моркови и лука с мясом говядины	230	20.48	22.17	69.19	554.17	252\210
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Какао на молоке	200	2.81	-	11.2	118	389\274
		540	27.07	27.50	114.01	816.05	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
Усиленный завтрак	Салат свекольный с курагой	60	1.25	0.75	21.0	67	51\101
30%	Рыба припущенная с овощами в томатном соусе	70	20,13	19,74	15,56	282,16	229\194
	Каша пшеничная с маслом	200	3.04	6.93	43.68	317.82	126\134
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Компот из сухофруктов	180	0.15	-	17.19	68.24	388\274
		580	26.95	27.65	114.25	816	

6 день

	Наименование блюда	Вес порций	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	250	4,35	7.58	43,68	316	171
	Хлеб с маслом сливочным	50/10	2.38/2.38	0,23/0,43	16,82/12.02	80,78/63,64	
	Чай сладкий	200	0,49	0,03	18,26	97,82	348
25%	Рогалик с джемом	60	12,9	14,73	23,23	121,76	
		570	22,5	23,0	95,75	680	

7 день

	Наименование блюда	Вес порций	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен.	№ рецептуры № страницы
Усиленный завтрак	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0.7	0.97	3.6	51	21\89
	Курица тушеная с овощами	70	20.13	22.94	49.97	399.24	321\246
30%	Рожки отварные с маслом	200	3.35	5.43	31.68	212.9	171\162
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Сок натуральный	200	0.49	0.00	18.26	72.13	382\272
		580	26.95	27.65	114.25	816.5	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
Усиленный завтрак	Салат морковный с изюмом	60	2.75	0.3	4.0	37	47\99
	Гуляш из мяса говядины с подливой	80	13,38	15,66	41,24	413,32	239\202
30%	Каша перловая с маслом	150	7.35	10.93	33.68	212.9	171\162
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Кофейный напиток	180	0.49	0.03	18.26	72.13	342\255
		520	26.35	27.15	114.0	816.13	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
Усиленный завтрак	Винегрет	60	1.7	0.5	4.13	79.65	53\102
	Плов с мясом из говядины и овощами	230	20.06	26.92	82.1	538.07	279\225
30%	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Какао	200	2.81	-	11.2	118	350\259
		540	26.95	27.65	114.25	816.5	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
Усиленный завтрак	Салат из свежей капусты, огурца и сладкого перца с растительным маслом	60	1.1	0.2	3.78	23.0	20\89
	Котлета московская в соусе	50	15,46	19,11	59,37	432,22	270\221
30%	Картофельное пюре	200	5.2	7.5	23.8	162	128\135
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Чай сладкий	200	2.81	0.95	11.2	118	382\272
		560	26.95	27.99	114.97	816	

11 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры № страницы
Усиленный завтрак	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)	30/200	18,06	26,92	82,1	517,82	259\214
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2.38	0.23	16.82	80.78	
	Кисель	200	2.81	-	11.2	118	
		540	26.95	27.65	114.25	816.5	

12 день

	Наименование блюда	Вес порций	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	250	4,35	7.58	43,68	316	171
	Хлеб с маслом сливочным	50/10	2.38/2.38	0,23/0,43	16,82/12.02	80,78/63,64	
	Чай сладкий	200	0,49	0,03	18,26	97,82	348
25%	Рогалик с джемом	60	12,9	14,73	23,23	121,76	
		570	22,5	23,0	95,75	680	

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 12 ДО 17 ЛЕТ

с. Верхний Цасучей, 2024