

Утверждаю
Директор
Забигуйская СОШ
В.Е. Аганаева
2023 год



МБОУ Забигуйская СОШ

Примерное 10-ти дневное
Перспективное меню
на 2023 – 2024 учебный год

с 7 до 10 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блога	Белки	Пищевые вещества	Жиры	Углеводы
362	Чай							
V	Завтрак							
	Каша молочная манная	26,4	26,4	180	5,2	9,6		
	Крупа манная	85	85					
	Молоко							
	Вода питьевая	63,75	63,75					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масса каши	170						
	Масло сливочное	10	10					
351	Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60,4
	Чай - заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
14	Фрукты свежие п/п	155	150	100	0,4	0	12,6	52
	Яблоко свежее							
379	итого:			549	10,2	10,1	81,8	458,9
	Обед							
	Салат из свежих помидор			60	0,6	3,6	4	50,8
	Помидоры свежие	50,7	43,2					
	Лук репчатый	16,4	13,8					
n/p	Масло растительное	3,6	3,6					
n/p	Суп каштадильный с бобовыми	53,4	40					
	Картофель	16,16	16					
	Горох	10	8					
	Морковь							
20	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло растительное	4	4					
	Вода	140	140					
98	Бульон мясной			140				
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					

14	Соус №350, 366, 351, 358, 362	-	30	30	0,4	1,2	2,4	22
	Соус молочный (на струшенном молоке)							
378	Молоко струшенное	9	9					
	Масло сливочное	1,8	1,8					
	Мука пшеничная	3	3					
	Вода	9	9					
	Ванилин	0,03	0,03					
	Масло пуринами			10	0,1			
ш/п	Масло сливочное	10	10					
ш/п	Кофейный напиток	5	5					
338	Кофейный напиток	20	20					
	Сахар	100	100					
	Молоко	120	120					
	Вода							
23	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Итого:			459	27,7	26,7	77,66	661,74
	Обед							
104	Консервы овощные закусочные		60	0,8	3,2	5,5	54	
	Икра кабачковая	63,6	60					
	Суп картофельный			200	1,8	2,2	17,1	95,4
	Картофель	120	90					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло сливочное	2	2					
	Вода или бульон	140	140					
	Бульон мясной							
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					

259	Соль	1	1	80	11	7,7	2,4	122,9
	Птица или кролик отварные							
	Бойлер-сытленок	87,36	69,12					
	Лук перечный	2,4	1,92					
	петрушка кориць	1,44	0,96					
705	Соус 330			30				

511	Огурцы свежие	71,2	57				
	Масло растительное	3,6	3,6				
	Суп Крестьянский			250	2,1	5,1	13,6
	Капуста белокочанная	37,5	30				108,7
	Картофель молодой	33,25	25				
	Морковь	12,5	10				
245	Лук	12	10				
	Масло растительное	5	5				

	Крупа перловая или Рис	10	10				
	или Крупа яичная или Крупа пшеничная	10	10				
	Вода питьевая	212,5	212,5				
	Сметана	6,25	6,25				
	Бульон мясной						
302	Птица обработанная	62,8	62,8				
	Вода питьевая	200	200				
	Лук	4	3,4				
349	Морковь	4,2	3,4				
	Соль	1	1				
	Птица или кролик отварные			80	11	7,7	2,4
	Бойлер-шыпленок	87,36	69,12				122,9
	Лук репчатый	2,4	1,92				
	Петрушка корень	1,44	0,96				
п/п	Cous 330		30				
	Сметана	7,5	7,5				
п/п	Мука пшеничная	2,25	2,25				
	Вода или отвар	22,5	22,5				
	Соль	0,3	0,3				
	Макароны отварные			150	5	6	34
341	Макароны	51	51				210
	Масло сливочное	4,2	4,2				
	Сок сливовый	200		200	0,6	0	30,4
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	124
	Хлеб пшеничный много-	45	45	45	3,3	0,3	37
14	Всего в день:			809	23,56	22,9	101,9
	4 днен			1418	44,73	43,1	745,54
						198	1358,82

379	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная			180	6,3	9,8	28,35
	Крупа пшеничная	34	34				
	Молоко	85	85				
	Сахар-песок	5,1	5,1				
п/п	Вода питьевая	59,5	59,5				
п/п	Масса каши		170				
338	Масло сливочное	10	10				
	Масло порциами			10	0,1	8,2	0,1
	Масло сливочное	10	10				
	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,7
71	Чай-заварка	2	2				
	Сахар	15	15				
96	Молоко	51	50				
	Вода	150	150				
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5
	Фрукты свежие			100	0,4	0	11,4
	Груша	100	100				
	яблоко			559	12,7	20,1	86,65
	Обед						578,1
511	Салат из свежих помидор						
	Помидоры свежие	63,5	54				
	Лук репчатый	20,55	17,25				
	Масло растительное	4,5	4,5				

	Суп картофельный с мясными фрикадельками						
	Картофель	133,25	100				
150	Морковь	12,5	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Томат пюре	2,5	2,5				
	Масло растительное	2,5	2,5				
	Вода или бульон	175	175				
	На фрикадельки:						
	Говядина	54,2	39,9				
648	Лук репчатый	4,165	3,5				
	Вода	3,5	3,5				
	Яичный порошок	0,7	0,7				

	Соль	0,23	0,23					
п/п	Жаркое по-домашнему			200	19,5	8,9	19,6	
п/п	Курица обработанная или цыпленок броудера	122,2	90					236,5
п/п	Картофель	152	114					
	Лук репчатый	13,7	11,4					
	Томатное пюре	6,8	6,8					
	Напиток из ягодов шиповника			200	0,4	0	23,6	96
182	Пирожки шиповниковые сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
	Вода	200	200					
	Хлеб рожано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Печенье	30	30	30	2,5	2,9	18,3	109,3
	конфеты шоколадная	15	15	15	1,5	5,2	7,6	83,1
15	итого:			839	36,8	28,6	118,74	862,86
	Всего в день:			1398	49,5	48,7	205,39	1440,96
376	Завтрак							
	Суп молочный с маскарпони и изделиями			200	3,3	3,7	12,5	96,5
	Молоко	100	100					
п/п	Вода питьевая	84	84					
п/п	Вермишель	16	16					
338	Сахар	1,2	1,2					
	Масло сливочное	1,6	1,6					
	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0	35,83
	Сыр "Российский"	10,7	10					
20	Чай с лимоном			200	0,2	0	15,2	61,6
	Чай-запарка	2	2					
	Сахар	15	15					
88	Лимон свежий	8	7					
	Вода	200	200					
	Хлеб рожано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Напиток кисломолочный			150	4	3,7	14,7	108,1
	Снекок 2,5%	155	150					
	итого:			629	14,32	10,85	71,5	440,93
	Обед							

511 Овощи натуральные свежие

		75	0,75	0	2,55	13,2
	Огурцы свежие	78,9	75	250	2,9	3,5
	Суп картофельный с макаронами из зеленими				21	127,1
	Макаронные изделия	10	10			
	Картофель	100	75			
	Морковь	13	10			
227	Лук	12	10			
	Масло растительное	3	3			
	Бульон мясной №511	-	150			
	Птица обработанная	62,8	62,8			
	Вода питьевая	200	200			
	Лук	4	3,4			
	Морковь	4,2	3,4			
305	Соль	1	1			
	Тефтели 2-й вариант			110	10,1	14,1
	Говядина (котлетное мясо).	52	38			6,3
	Вода	6	6			
n/p	Крупа гречневая	5	5			
n/p	Лук репчатый	21	18			
705	Масло растительное	3	3			
	Мука пшеничная	4	4			
	Масло растительное	3	3			
	Соус №332		50			
n/p	Сметана	11,5	11,5			
	Мука пшеничная	3,45	3,45			
	Вода или отвар	34,5	34,5			
	Соус сметанный №330	-	46			
	Лук репчатый	11,9	10			
719	Масло сливочное	1	1			
	Каша гречневая рассыпчатая		180	9	7,5	44,8
	Гречневая крупа	80,4	80,4			
	Масло сливочное	10	10			
	Комплот из смеси сухофруктов		200	0,08	0	21,82
	Смесь сухофруктов	20	50			
	Вода	200	200			
	Сахар	20	20			
14	Кислота лимонная	0,2	0,2			

	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
382	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Вафли сливочные	30	30	30	1,5	8,7	18,9	159,9
	Итого:			914	28,83	34,3	144,47	991,9
	Всего в день:			1543	43,15	45,15	215,97	1432,83
	б-й линей							
	Омлет из яичного порошка			150	15,15	25,2	2,4	297
ш/п	Яичный порошок	35,3	35,3					
	Вода	123,5	123,5					
	Масло сливочное	8,82	8,82					
53	Масса готового омлета			154				
	Масло сливочное	8,82	8,82					
	Масло горчичное			10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10					
	Кофейный напиток			200	3,5	2,6	25,9	141
	Кофейный напиток	5	5					
108	Сахар	20	20					

	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Фрукты свежие			100	1,5	0	23,6	100,4
	Банан	115	100					
	шоколад			529	24,75	36,5	81,1	751,9
	Обед							
	Овощи натуральные свежие			60	0,7	0,12	2,7	14,68
	Помидоры свежие	63,12	60					
	Рассольник Ленинградский			200	1,6	4	16,4	108
	Картофель	80	60					
	Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)							
511	Морковь	10	8					
	Лук перечный	4,8	4					
	Огурцы соленые	13,4	12					
	Масло растительное	4	4					
	Бульон или вода	150	150					
	Бульон мясной №511	-	150					
413	Птица обработанная	45,4	45,4					

	Вода питьевая	150	150			
534	Лук	3	2,5			
	Морковь	3	2,5			
	Соль	0,74	0,74			
	Плов из курицы					
	Куры потрошеные	110	96,6			
	Рис	46,6	46,6			
	Масло растительное	3,6	3,6			
	Лук репчатый	12,6	6,6			
	Морковь	13,4	10,6			
	Томатная паста	2,6	2,6			
349	Кисель из концентратов на плодовых и ягодных экстрактах					
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24			
	Сахар	10	10			
	Кислота лимонная	0,2	0,2			
	Вода	190	190			
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	24	24			
п/п	Хлеб пшеничный	45	45			
	Итого:					
	Всего в день:					
	7-й день					
	Завтрак					
182	Каша молочная овсяная жиная					
	Геркулес	34	34			
	Молоко	8,5	8,5			
	Вода питьевая	59,5	59,5			
	Сахар	5,1	5,1			
	Масло сливочное	10	10			
	Сыр горгонзола					
		180	6,1			
			11,3			
				27,9		
					237,7	
15	Сыр "Российский"	10,7	10			
	Чай с сахаром					
378	Чай -запарка	2	2			
	Сахар	15	15			
	Вода питьевая	200	200			
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24			
	Хлеб пшеничный	45	45			
	Фрукты свежие					
		150	0,5			
			0			
				14,2		
					58,8	
						101,9
						37
						21,5
						7,6
						0,2
						0,3
						21,5
						101,9
						666,78
						1418,68
						37
						60,4
						15
						14,2
						58,8

н/п	Груша	155	150	609	13,52	14,75	86,2	
н/п	Итого:							
Обед								
Салат из свежих огурцов								
Огурцы свежие	89,1	71,25		75	0,45	4,5	2,25	
71	Масло растительное	4,5	4,5					51,3
	Шин из свежей капусты с картофелем			250	3,6	5,7	11,5	
82	Капуста белокочанная	62,5	50					111,7
	Картофель	40	30					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Томат-паста	2,5	2,5					
	Масло растительное	5	5					
	Бульон мясной №511	-	200					
	Бульон мясной							
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
	Рыба пропущенная			100	11	3,5	2,3	
	Минтай	153,75	77,5					84,7
268	Лук	3,7	2,5					
	Соус №330		30					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Вода или отвар	22,5	22,5					
	Рис пропущенный			150	3,6	4,7	39,2	
	Крупа рисовая	52,5	52,5					213,5
	Масло сливочное	5,25	5,25					
	Вода		110,3					
	Хлеб рожано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	
	Хлеб пшеничный	4,5	4,5	4,5	3,3	0,3	21,5	
203	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	
	Плоды шиповника сушеные	20	20					96
	Сахар	20	20					
648	Вода	200	200					
	Булочка домашняя			50	4,7	8,6	30,4	
	и т.д.			894	28,25	27,5	138,35	913,9

	<i>Всего в день:</i>		1503	41,77	42,25	224,55	1445,53
✓	<i>8-й лист</i>						
п/п	Залывка						
п/п	Сырники творожные		150	18,75	9,1	16,1	221,3
	Творог		137,7	135			
	Мука пшеничная		18,9	18,9			
	Яичный порошок		1,5	1,5			

	<i>масса полуфабриката</i>		153,7				
175	Масло растительное	8,1	8,1				
	Масса готовых сырников		130				
	молочного стуженюса		20				
	Масло горчицами	10	10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное						
	Какао с молоком			200	3,7	3,2	23,7
	Какао порошок	4	4				
14	Сахар	20	20				
	Молоко	100	100				
377	Вода	110	110				
	Хлеб рожано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5
	<i>Итого:</i>			429	27,05	21	101,9
	Обед					69	573,2
п/п	Салат из свеклы с зеленым горошком			60	1	3,6	61,6
	Сметана	38,3	30				
	Зеленый горошек консервированный	23,1	15				
	Яблочки свекле		15,4	10,8			
20	Лук репчатый	3,6	3				
	Масло растительное	3,6	3,6				
	Суп картофельный с киевским			200	4,1	4,9	23,2
113	Картофель	53,4	40				
	Морковь	10	8				
	Лук репчатый	9,6	8				
	Масло растительное	2	2				
	Булон или вода	150	150				
	Клещки			52			
	Мука пшеничная	16	16				

ш/п	Груша	155	150	609	13,52	14,75	862	
ш/п	Итого:							
	Обед							
	Салат из свежих огурцов			75	0,45	4,5	2,25	
	Огурцы свежие	89,1	71,25					51,3
71	Масло растительное	4,5	4,5					
	Шин из свежей капусты с картофелем			250	3,6	5,7	11,5	
82	Капуста белокочанная	62,5	50					111,7
	Картофель	40	30					
	Морковь	12,5	10					
	Лук	12	10					
	Томат-паста	2,5	2,5					
	Масло растительное	5	5					
	Бульон мясной №511	-	200					
	Бульон мясной							
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
	Соль	1	1					
	Рыба пропущенная			100	11	3,5	2,3	
	Мягтай	153,75	77,5					
268	Лук	3,7	2,5					
	Соус №330		30					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Вода или отвар	22,5	22,5					
	Рис пропущенный			150	3,6	4,7	39,2	
	Крупа рисовая	52,5	52,5					
	Масло сливочное	5,25	5,25					
	Вода	110,3						
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	
203	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	
	Плоды шиповника сушеные	20	20					
	Сахар	20	20					
648	Вода	200	200	50	4,7	8,6	30,4	
	Булочка домашняя			894	28,25	27,5	138,35	
	Итого:							913,9

	Масло сливочное	1,8	1,8		
	Яичный порошок	1,14	1,14		
	Вода	25,23	25,23		
	Соль	0,46	0,46		
	Масса теста	46,8			
	Масса готовых крепьев	52			
511	Бульон мясной				
	Птица обработанная	45,4	45,4		
	Вода питьевая	150	150		
	Лук	3	2,4		
	Морковь	3,12	2,4		
	Соль	0,74	0,74		
268	Каталеты, биточки, шницели рубленные				
	Говядина (котлетное мясо)	70	51,8		
	Хлеб пшеничный	12,6	12,6		
	Молоко или вода	16,8	16,8		
	Сухари	7	7		
	Масса полуфабрикаты	-	86,8		
	Масса запеченных котлет, биточек, шницелей	-	70		
	соус № 330	-	30		
	Сметана	7,5	7,5		
	Мука пшеничная	2,25	2,25		
	Вода или отвар	22,5	22,5		

338	Капуста тушеная				
	Капуста белокочанная свежая	214,95	171,9		
	Масло сливочное	5,25	5,25		
	Морковь	3,75	3		
23	Лук репчатый	7,1	6		
	Томатное пюре	9	9		
	Мука пшеничная	1,8	1,8		
	Кислота лимонная	0,13	0,13		
102	Сахар	4,5	4,5		
	Лавровый лист	0,015	0,015		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82
	Смесь сухофруктов	20	50		
	Вода	200	200		87,6

	Сахар	20	20				
	Кислота лимонная	0,2	0,2				
511	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5
	итого:				24,73	27,1	101,9
	Всего в день:				1208	48,1	108,62
V	9-й день						777,3
	<u>Завтрак</u>						1350,5
229	Каша ячневая молочная			180	5,4	9,2	26,5
	Крупа ячневая	34	34				210,4
	Молоко	85	85				
	Вода питьевая	59,5	59,5				
	Сахар	5,1	5,12				
	- Каша рассыпчатая	-	170				
	Масло сливочное	10	10				
	Сыр пармезанский			10	2,32	2,95	0
	Сыр "Российский"	10,7	10				35,83
	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,7
	Чай-запарка	2	2				90,8
305	Сахар	15	15				
	Молоко	51	50				
	Вода	150	150				
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6
349	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5
	Напиток кисломолочный	185	180	180	5,1	7,4	101,9
	Йогурт					9	123
	Итого						
				639	18,72	21,65	82,3
	Обед						598,93
n/p	Овощи натуральные свежие				60	0,72	0,12
n/p	Помидоры свежие	63,1	60				2,76
n/p	Борщ с капустой и киддецем				250	2,8	5,1
	Свекла	50	40				15,2
	Капуста белокочанная	25	20				117,9
	Картофель	26,75	20				
	Морковь	12,5	10				
362	Лук	12	10				
	Томат-паста	7,5	7,5				

511	Рис		12,6	12,6		
	Крупа пшеничная		17,1	17,1		
	Молоко	90	90			
	Вода питьевая	58,5	58,5			
	Сахар	5,4	5,4			
	Масло сливочное	4,5	4,5			
288	Масло поркетти		10	0,1		74,6
	Масло сливочное	10	10			
	Чай с лимоном		200	0,7		15,2
	Сахар	15	15			
	Лимон свежий	8	7			
	Вода	200	200			
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	1,2	0,2	7,6
	Хлеб пшеничный	45	45	3,3	0,3	21,5
518	Итого:		459	10	18,1	72,6
	Обед					493,3
	Салат из свежих		60	0,36	3,6	1,8
						41,04

	огурцов					
6-48	Огурцы свежие	71,2	57			
	Масло растительное	3,6	3,6			
	Суп-диппинг домашний	-	20			
	Лапша домашняя № 118	17,5	17,5			
	Мука пшеничная	1,2	1,2			
и/и	Мука на полыни	1,25	1,25			
п/п	Яичный порошок	3,5	3,5			
	Вода	0,5	0,5			
	Соль	-	50			
182	Лук	12	10			
	Масло растительное	5	5			
	Бульон масной № 511	-	237			
	или Вода питьевая	237	237			
	Бульон масной	56,8	56,8			
	Птица обработанная	237	237			
	Вода питьевая	4	3,4			
15	Лук	4,2	3,4			
	Морковь					

