

Утверждаю
Директор
МБОУ Забитуйская СОШ
В.Е. Аганаева
2023 год



МБОУ Забитуйская СОШ

Примерное 10-ти дневное Перспективное меню

на 2023 – 2024 учебный год

с 11 до 18 лет

№ рецепта	меню-раскладка для учащихся МБОУ Забитуйская СОШ 2023-2024 год с 11 лет и старше	Присл. пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. Цен. ккал.
						Белки	Жиры	Углеводы	
		1 день							
		<i>Завтрак</i>							
181		Каша молочная манная			200				
		Крупа манная	29,5	29,5		5,8	10,7	27,9	231,1
		Молоко	95	95					
		Вода питьевая	71,25	71,25					
		Сахар	5,7	5,7					
		Масса каши		190					
		Масло сливочное	10	10					
376		Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60,4
		Чай -заварка	2	2					
		Сахар	15	15					
		Вода питьевая	200	200					
п/п		Хлеб ржано-пшеничный	36	36		1,9	0,4	11,5	57,2
п/п		Хлеб пшеничный	60	60		4,5	0,53	28,7	137,57
338		Фрукты свежие п/п	105	100		0,4	0	12,6	52
		Яблоко свежее							
		<i>итого:</i>			596	12,7	11,63	95,7	538,27
		<i>Обед</i>							
23		Салат из свежих помидор			100				
		Помидоры свежие	84,7	72		1,1	6,1	6,9	86,9
		Лук репчатый	27,4	23					
		Масло растительное	6	6					
102		Суп картофельный с бобовыми			250	5	5,3	21	141,7
		Картофель	66,75	50					
		Горох	20,2	20					
		Морковь	12,5	10					
		Лук репчатый	12	10					
		Масло растительное	5	5					
		Вода	175	175					
511		Бульон мясной			175				
		Курица	67	67					
		Вода питьевая	212,5	212,5					
		Лук	4	3,4					
		Морковь	4,2	3,4					
		Соль	1	1					

229	Рыба, тушенная в томате с овощами	123	62	100	9,1	4,8	4,8	98,8
	Минтай	-	50					
	- <i>Масса готовой рыбы</i>	10	8					
	Лук репчатый	23	18					
	Морковь	10	10					
	Томат-паста	5	5					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Раствор лимонной кислоты	2	2					
	Сахар	19	19					
	Вода питьевая	-	50					
	- <i>Масса готовых овощей</i>	63	63	180	4,3	5,7	45,1	248,9
305	Рис припущенный	6,3	6,3					
	Крупа рисовая	6,3	6,3					
	Масло сливочное		132,3					
	Вода							

349	Компот из смеси сухофруктов	20	50	200	0,08	0	21,8	87,52
	Смесь сухофруктов	200	200					
	Вода	20	20					
	Сахар	0,2	0,2					
	Кислота лимонная	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
n/p	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
n/p	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	8,7	13,9	143,9
n/p	Вафлы сливочные			956	28,48	31,53	143,7	972,49
	итого:			1552	46,98	43,16	239,4	1510,76
	Всего в день							
	2 день							
	Завтрак							
362	Пудинг из творога запеченый	129,2	127,5	200	24,6	19	29,6	387,8
	Творог	13,6	13,6					
	Крупа манная	2,12	2,12					
	Яичный порошок	13,6	13,6					
	Сахар	17,3	17					
	Виноград сушёный (изюм)	0,017	0,017					
	Ванилин	5,1	5,1					
	Масло сливочное	5,1	5,1					
	Сухари	5,1	5,1					
	Сметана	-	30					
	Соус №350, 366, 351, 358, 362							

351	Соус молочный (на сгущенном молоке)				40	0,66	1,7	3,2	30,74
	Молоко сгущенное	12		12					
	Масло сливочное	2,4		2,4					
	Мука пшеничная	4		4					
	Вода	12		12					
	Ванилин	0,04		0,04					
14	Масло порциами				10	0,1	8,2	0,06	74,44
	Масло сливочное	10		10					
379	Кофейный напиток				200	3,5	2,6	23,9	133
	Кофейный напиток	5		5					
	Сахар	20		20					
	Молоко	100		100					
	Вода	120		120					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36		36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60		60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
	итого:				546	35,26	32,43	96,96	820,75
	Обед								
п/п (101)	Консервы овощные закусочные				100	1,4	5,4	9,2	91
	Икра кабачковая	106		100					
97	Суп картофельный				250	2,3	2,8	21,4	120
	Картофель	150		112,5					
	Морковь	12,5		10					
	Лук репчатый	12		10					
	Масло сливочное	2,5		2,5					
	Вода или бульон	175		175					
311	Бульон мясной								
	Курица	67		67					
	Вода питьевая	212,5		212,5					
	Лук	4		3,4					
	Морковь	4,2		3,4					
	Соль	1		1					
288	Птица или кролик отварные				100	13,8	9,7	3,1	154,9
	Бойлер-цыпленок	109,2		86,4					
	Лук репчатый	3		2,4					
	петрушка корень	1,8		1,2					
	Соус 330			40					

	Отурды сазне	118,8	95						
	Масло растительное	6	6						
98	Сул Крестьянский			250	2,1	5,1	13,6		108,7
	Капуста белокочанная	37,5	30						
	Картофель молодой	33,25	25						
	Морковь	12,5	10						
	Лук	12	10						
	Масло растительное	5	5						

	Крупа перловая	10	10						
	или Рис	10	10						
	или Крупа ячневая	10	10						
	или Крупа пшеничная	10	10						
	Вода питьевая	212,5	212,5						
	Сметана	6,25	6,25						
511	Бульон мясной								
	Курица	67	67						
	Вода питьевая	212,5	212,5						
	Лук	4	3,4						
	Морковь	4,2	3,4						
	Соль	1	1						
288	Птица или кролик отварные			100	13,8	9,7	3,1		154,9
	Бойлер-пыленок	109,2	86,4						
	Лук репчатый	3	2,4						
	петрушка корень	1,8	1,2						
	Соус 330		40						
	Сметана	10	10						
	Мука пшеничная	3	3						
	Вода или отвар	30	30						
	Соль	0,4	0,4						
203	Макаронны отварные			180	6,1	7,2	41		253,2
	Макаронны	61,2	61,2						
	Масло сливочное	5	5						
п/п	Сок сливовый	200		200	0,6	0	30,4		124
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5		57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7		137,57
	итого:			926	29,6	28,93	129,5		872,27
	Всего в день:			1632	54,82	51,91	232,8		1581,57
	4 день								

п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
п/п	Вафли сливочные	30	30	30	30	1,5	8,7	18,9	159,9
	итого:		966		966	30,78	35,49	144,32	1040,87
	Всего в день:		1722		1722	49,3	49,04	236,05	1603,82
	б-й день								
341	Омлет из яичного порошка			200	200	20,2	33,6	3,2	396
	Яичный порошок	47,06	47,06						
	Вода	164,7	164,7						
	Масло сливочное	11,76	11,76						
	Масса готового омлета		188						
14	Масло сливочное	11,76	11,76						
	Масло поршнями			10	10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10						
379	Кофейный напиток			200	200	3,5	2,6	23,9	133
	Кофейный напиток	5	5						
	Сахар	20	20						

	Молоко	100	100	100	100				
	Вода	120	120						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338	Фрукты свежие			100	100	1,5	0	23,6	100,4
	Банан	115	100						
	молоко:			606	606	31,7	45,33	91	898,77
	Обед								
71	Овощи натуральные свежие			100	100	1,2	0,2	4,6	25
	Помидоры свежие	105,2	100						
96	Рассольник Ленинградский			250	250	2,1	5,1	20,5	136,3
	Картофель	100	75						
	Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	5	5						
	Морковь	12,5	10						
	Лук репчатый	6	5						
	Огурцы соленые	16,75	15						
	Масло растительное	5	5						
	Бульон или вода	187,5	187,5						
511	Бульон мясной№511			187,5	187,5				
	Птица обработанная	56,8	56,8						

	Вода питьевая	187,5	187,5						
	Лук	3,75	3,18						
	Морковь	3,75	3,18						
	Соль	0,93	0,93						
150	Плов с курицей			200	22,9	9,8	36,8		327
	Куры потрошенные или цыпленок-бройлер	137,5	120,75						
	Рис	58,25	58,25						
	Масло растительное	6,75	6,75						
	Лук репчатый	15,75	8,25						
	Морковь	16,75	13,25						
	соль пищевая	0,375	0,375						
	Томат-паста	3,25	3,25						
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах			200	0	0	29,5		118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24						
	Сахар	10	10						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	190	190						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5		57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7		137,57
	<i>Итого:</i>			846	32,6	16,03	131,6		801,07
	<i>Всего в день:</i>			1452	64,3	61,36	222,6		1699,84
	7-й день								
	<i>Завтрак</i>								
182	Каша молочная овсяная жидкая			200	6,8	12,6	31		264,6
	Геркулес	38	38						
	Молоко	95	95						
	Вода питьевая	66,5	66,5						
	Сахар	5,7	5,7						
	Масло сливочное	10	10						
15	Сыр порционный			10	2,32	2,95	0		35,83
376	Сыр "Российский"	10,7	10						
	Чай с сахаром			200	0,1	0	15		60,4
	Чай -заварка	2	2						
	Сахар	15	15						
	Вода питьевая	200	200						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5		57,2

	п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57
338		Фрукты свежие			120		0,4	0	11,4	47,2
		Груша	120		120					
		Итого:			626		16,02	16,48	97,6	602,8
		Обед								
13		Салат из свежих огурцов			100		0,6	6	3	68,4
		Огурцы свежие	118,8	95						
		Масло растительное	6	6						
88		Щи из свежей капусты с картофелем			250		3,6	5,7	11,5	111,7
		Капуста белокочанная	62,5	50						
		Картофель	40	30						
		Морковь	12,5	10						
		Лук	12	10						
		Томат-паста	2,5	2,5						
		Масло растительное	5	5						
511		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						
227		Рыба припущенная			100		11	3,5	2,3	84,7
		Минтай	153,75	77,5						
		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						
305		Рис припущенный			180		4,3	5,7	45,1	248,9
		Крупа рисовая	63	63						
		Масло сливочное	6,3	6,3						
		Вода		132,3						
п/п		Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36		1,9	0,4	11,5	57,2
п/п		Хлеб пшеничный	60	60	60		4,5	0,53	28,7	137,57
705		Напиток из плодов шиповника			200		0,4	0	23,6	96
		Плоды шиповника сушеные	20	20						
		Сахар	20	20						
		Вода	200	200						

п/п	Булочка домашняя итого:				25	2,5	4,3	15,2	109,5
	Всего в день:			951	28,8	32,43	135,9	997,07	
	8-й день			1577	44,82	48,91	233,5	1599,87	
	Завтрак								
219	Сырники творожные			200	25	12,2	21,5	295,8	
	Творог	183,6	180						
	Мука пшеничная	25,2	25,2						

	Яичный порошок	2	2	205					
	масса полуфабриката								
	Масло растительное	10,8	10,8						
	Масса готовых сырников		180						
	молоко стуженное		20						
14	Масло порцини			10	0,1	8,2	0,1	74,6	
	Масло сливочное	10	10						
382	Какао с молоком			200	3,7	3,2	23,7	138,4	
	Какао порошок	4	4						
	Сахар	20	20						
	Молоко	100	100						
	Вода	110	110						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5	57,2	
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7	137,57	
	Итого:			506	35,2	24,53	85,5	703,57	
	Обед								
53	Салат из свеклы с зеленым горошком			100	1,8	6	10,6	103,6	
	Свекла	63,9	50						
	Зеленый горошек консервированный	38,5	25						
	Яблоки свежие	25,7	18						
	Лук репчатый	6	5						
	Масло растительное	6	6						
108	Суп картофельный с клецками			250	5,2	6,2	29	192,6	
	Картофель	66,75	50						
	Морковь	12,5	10						
	Лук репчатый	12	10						
	Масло растительное	2,5	2,5						
	Бульон или вода	187,5	187,5						

	Клецки						65					
	Мука пшеничная	20,02					20,02					
	Масло сливочное	2,27					2,27					
	Яичный порошок	1,43					1,43					
	Вода	31,54					31,4					
	Соль	0,58					0,58					
	Масса теста						58,5					
	Масса готовых клецок						65					
511	Бульон мясной											
	Птица обработанная	56,8					56,8					
	Вода питьевая	187,5					187,5					
	Лук	3,75					3					
	Морковь	3,9					3					
	Соль	0,93					0,93					
413	Катлеты, биточки, шницели рубленные					100		11,3	13	12,3		211,4
	Говядина (коллетное мясо),	70					51,8					
	Хлеб пшеничный	12,6					12,6					
	Молоко или вода	16,8					16,8					
	Сухари	7					7					
	Масса полуфабриката						86,8					
	Масса запеченных котлет, биточков, шницелей						70					
	соус № 330						30					
	Сметана	7,5					7,5					
	Мука пшеничная	2,25					2,25					
534	Вода или отвар	22,5					22,5					
	Капуста тушеная					180		4,8	6,5	19,2		154,5
	Капуста белокочанная свежая	257,94					206,28					
	Масло сливочное	6,3					6,3					
	Морковь	4,5					3,6					
	Лук репчатый	8,6					7,2					
	Томатное пюре	10,8					10,8					
	Мука пшеничная	2,16					2,16					
	Кислота лимонная	0,16					0,16					
	Сахар	5,4					5,4					
	Лавровый лист	0,018					0,018					
349	Компот из смеси сухофруктов					200		0,08	0	21,82		87,6

	Масло растительное	5	5							
	Сахар	2,5	2,5							
	Бульон мясной №511	-	200							
	Птица обработанная	58,6	58,6							
	Вода питьевая	200	200							
	Лук	4	3,3							
	Морковь	4,1	3,3							
	Соль	0,99	0,99							
268	Котлеты, биточки, шницели рубленные			100	11,3	13	12,3			211,4
	Говядина (котлетное мясо),	70	51,8							
	Хлеб пшеничный	12,6	12,6							
	Молоко или вода	16,8	16,8							
	Сухари	7	7							
	Масса полуфабриката	-	86,8							
	Масса запеченных котлет, биточков, шницелей	-	70							
	соус № 330	-	30							
	Сметана	7,5	7,5							
	Мука пшеничная	2,25	2,25							
	Вода или отвар	22,5	22,5							
203	Макаронные отварные			180	6,1	7,2	41,4			254,8
	Макаронны	61,2	61,2							
	Масло сливочное	5	5							
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах			200	0	0	29,5			118
	Кисель концентрированный (смесь)	24	24							
	Сахар	10	10							
	Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Вода	190	190							
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5			57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7			137,57
	Итого	926		926	27,8	26,43	143,2			921,87
	Всего в день:	1632		1632	49,72	47,21	238,6			1574,57
	10-й день									
	Завтрак									
175	Каша "Дружба"			200	5,8	10,5	31,3			242,9
	Рис	14	14							

	Крупа пшеничная	19	19	19					
	Молоко	100	100	100					
	Вода питьевая	65	65	65					
	Сахар	6	6	6					
	Масло сливочное	5	5	5					
14	Масло порциями				10	0.1	8.2	0.1	74.6
377	Масло сливочное	10	10	10					
	Чай с лимоном				200	0.2	0	15.2	61.6
	Чай-заварка	2	2	2					
	Сахар	15	15	15					
	Лимон свежий	8	7	7					
	Вода	150	150	150					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36		1.9	0.4	11.5	57.2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60		4.5	0.53	28.7	137.57
	<i>Итого:</i>				506	12.5	19.63	86.8	573.87
	<i>Обед</i>								
20	Салат из свежих огурцов				100	0.6	6	3	68.4
	Огурцы свежие	118,8	95	95					
	Масло растительное	6	6	6					

113	Суп-лапша домашняя				250	2.5	5.5	13.4	113.1
	Лапша домашняя №118	-	20	20					
	Мука пшеничная	17.5	17.5	17.5					
	Мука на полтыл	1.2	1.2	1.2					
	Яичный порошок	1.25	1.25	1.25					
	Вода	3.5	3.5	3.5					
	Соль	0.5	0.5	0.5					
	-	-	50	50					
	Лук	12	10	10					
	Масло растительное	5	5	5					
	Бульон мясной №511	-	237	237					
	или Вода питьевая		237	237					
511	Бульон мясной	237	237	237					
	Птица обработанная	56,8	56,8	56,8					
	Вода питьевая	237	237	237					
	Лук	4	3,4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4	3,4					
	Соль	1	1	1					
279	Тефтели 2-й вариант				110	10.1	14.1	6.3	182.5

	Говядина (котлетное мясо).	52	38						
	Вода	6	6						
	Крупа рисовая	5	5						
	Лук репчатый	21	18						
	Масло растительное	3	3						
	Мука пшеничная	4	4						
	Масло растительное	3	3						
	Соус №332		50						
	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						
	Масло сливочное	1	1						
518	Картофель отварной			200	4	8,1	29		204,9
	Картофель	266	200						
	Масло сливочное	7	7						
п/п	Сох яблочный	200		200	1	0	24,4		101,6
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	36	36	36	1,9	0,4	11,5		57,2
п/п	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	0,53	28,7		137,57
п/п	конфета шоколадная	50	50	50	5	17,3	19		251,7
	Итого			1006	29,6	51,93	135,3		1116,97
	Всего в день:			1512	42,1	71,56	222,1		1690,84
	Всего за 10 дней			15480	533,88	541,13	2301,17		16199,73
	На 1 человека в день:			1548	53,388	54,113	230,117		1619,973
		Брутто	Нетто	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы		Энер.Цен.ккал.
					54	55,2	216,5 (229,8)		1573,8(1632)
									норма
				завтрак	672,25	672,225	24,8976372		0,25
				обед	9477,48	947,748	35,1023628		0,35