

«Утверждаю»:
И. о. директора МБОУ
«СОШ д.Три Ключа»
 К.А. Мрясева

Приказа №55 от «30» августа 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ:

- з) с 7 до 11 лет;
- 2) с 11 до 18 лет;

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа д.Три Ключа
муниципального района Шаранский район
Республики Башкортостан»

2022-2023 учебный год

День: **понедельник**
Неделя: **1**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50					10,18	10,18	7,78	7,78	2,17	2,17	119,99	119,99	80,62
Рис припущенный	150	210					3,79	5,31	6,54	9,19	38,96	54,54	229,69	322,11	610,03 613,01
Чай витаминизированный	200	200					0	0	0	0	9,7	9,7	39	39	282,11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4	4	0,5	0,5	27,5	27,5	130	130	420,06
Итого за завтрак	500	560					17,97	19,49	14,82	17,47	78,33	93,91	518,68	611,1	
Обед															
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10					1,68	2,1	4,86	6,08	7,36	9,2	80,73	99,92	53,42 53,05
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	45/45					19,83	19,83	17,99	17,99	2,93	2,93	251,97	251,97	233,23
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5,82	6,95	4,31	5,14	37,08	44,26	210,5	251,1	211,05 211,02
Чай с сахаром	200	200					0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	283
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	725	835					32,93	36,88	27,86	30,21	92,25	117,77	749,1	887,49	
Итого за день							50,9	56,37	42,68	47,68	170,58	211,68	1267,78	1498,59	

День: **вторник**
Неделя: **1**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Морковь отварная с растительным маслом	30	50					0,42	0,7	1,83	3,05	2,25	3,75	27,59	45,99	649,09 649,07
Омлет запеченный с сыром	120	150					14,97	18,71	16,15	20,19	1,97	2,46	214,08	266,39	78,03 78,11
Чай с лимоном и сахаром	200	200					0,06	0,06	0,01	0,01	10,19	10,19	42,28	42,28	285

Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	60					4,8	4,8	0,6	0,6	33,0	33,0	156,6	156,6	420,07
Кисломолочный продукт	100	100					3,2	3,2	2,5	2,5	16,0	16	99	99	476
Итого за завтрак	510	560					23,45	27,47	21,09	26,35	63,41	65,4	539,55	610,26	
Обед															
Салат из свеклы с яблоками	60	100					0,68	1,13	3,11	5,18	5,95	9,92	54,96	90,82	25,13 25,09
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	200/15					6,62	6,62	3,88	3,88	28,57	28,57	175,69	175,69	129,08
Рагу овощное с отварным мясом	160	200					12,96	16,2	15,24	19,05	12,02	15,03	237,8	296,37	118,08 118,1
Витаминизированный кисель	200	200									23,5	23,5	95	95	305,11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	705	815					25,86	31,95	22,93	29,11	104,94	128,42	729,45	902,48	
Итого за день							49,31	59,42	44,02	55,46	168,35	193,82	1269	1512,74	

День: среда
Неделя: 1

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак															
Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	60/40	60/40					9,97	9,97	11,9	11,9	8,87	8,87	182,53	182,53	445,3
Картофельное пюре	180	200					3,95	4,39	6,09	6,78	26,5	29,45	177,19	196,38	138,06 138
Напиток витаминный	200	200									18,6	18,6	74	74	288
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Итого за завтрак	510	560					16,32	19,16	18,29	19,28	70,47	89,92	511,72	609,51	
Обед															
Суп картофельный с клецками	250	250					1,72	1,72	6,27	6,27	11,83	11,83	110,91	110,91	450,13
Гуляш	45/45	45/45					13,78	13,78	15,03	15,03	3,18	3,18	203,03	203,03	96,19
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4,77	5,72	4,86	5,83	21,48	25,78	148,55	178,47	302 175,12
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07

Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	765	825					25,87	29,22	26,86	28,13	81,37	102,17	668,39	776,91	
Итого за день							42,19	48,38	45,15	47,41	151,84	192,09	1180,11	1386,42	

День: **четверг**
 Неделя: **1**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	130/15					23,37	28,24	8,57	10,35	21,09	25,48	259,1	308,03	227,7 227,03
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	70					4	5,6	0,5	0,7	27,5	38,5	130	182,7	420,06 420,08
Масло сливочное	8	10					0,06	0,08	5,8	7,25	0,1	0,13	52,88	66,1	401,08 401
Яблоко	125	125					0,5	0,5	0,5	0,5	12,3	12,3	58,75	58,75	38,59
Итого за завтрак	503	550					27,93	34,42	15,37	18,8	70,92	86,34	540,63	655,48	
Обед															
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	250/10					2,03	2,03	5,67	5,67	10,16	10,16	100,62	100,62	56,13
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50					10,18	10,18	7,78	7,78	2,17	2,17	119,99	119,99	80,62
Рис припущенный	150	180					3,79	4,55	6,54	7,88	38,96	46,75	229,69	275,89	610,03 611,02
Компот из смеси сухофруктов	200	200					1	1	0,5	0,5	27,5	27,5	110	110	281
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	780	810					22,6	23,36	21,19	22,53	113,69	121,48	726,3	772,5	
Итого за день							50,53	57,78	36,56	41,33	184,61	207,82	1266,93	1427,98	

День: **пятница**
 Неделя: **1**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Каша пшенная молочная жидкая	150/5	200/5					5,55	7,4	6,73	7,6	29,4	39,2	193,5	245,5	181

Витаминизированный кисель	200	200									23,5	23,5	95	95	305,11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	45					3,6	3,6	0,45	0,45	24,75	24,75	95	95	420,07
Кисломолочный продукт	100	100					3,2	3,2	2,5	2,5	4,9	4,89	51,78	51,78	476
Итого за завтрак	500	550					12,35	14,2	9,68	10,55	82,54	92,34	435,28	487,28	
Обед															
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	250/10					2,09	2,61	5,01	6,26	13,9	17,38	109,77	136,3	54,47 54,13
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30					9,95	9,95	9,48	9,48	8,57	8,57	159,02	159,02	502,53
Картофельное пюре	160	180					3,51	3,95	5,42	6,09	23,56	26,5	157,53	177,19	138,21 138,06
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	730	800					21,15	22,11	20,61	22,53	90,91	97,33	632,22	678,41	
Итого за день							33,5	36,31	30,29	33,08	173,45	189,67	1067,5	1165,69	

День: понедельник
Неделя: 2

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет		
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет				
Завтрак																
Макаронные изделия с тертым сыром	160	200					9,43	11,79	12,55	15,69	33,06	41,32	283,91	353,65	211,56	211,25
Чай витаминизированный	200	200									9,7	9,7	39	39	282,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	60					4	4,8	0,5	0,6	27,5	33	130	156,6	420,06	420,07
Яблоко	100	100					0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	38	
Итого за завтрак	510	560					13,83	16,99	13,45	16,69	80,06	93,82	499,91	596,25		
Обед																
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	250/10					2,14	2,14	5,76	5,76	11,48	11,48	107,06	107,06	56,21	
Плов из мяса птицы (филе)	180	240					15,21	20,28	16,65	22,27	37,28	49,74	359,21	480,51	131,8	131,73
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1	420,07

Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	710	800					22,95	30,42	23,11	29,03	93,64	122,6	672,17	872,07	
Итого за день							36,78	47,41	36,56	45,72	173,7	216,42	1172,08	1468,32	

День: вторник
 Неделя: 2

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак															
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30					9,95	9,95	9,48	9,48	8,57	8,57	159,02	159,02	502,53
Гречневая каша отварная рассыпчатая	150/5	200/7					4,97	6,63	3,74	4,99	23,89	31,85	153,63	198,83	302,2
Витаминизированный кисель	200	200									23,5	23,5	95	95	305,11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	60					4,8	4,8	0,6	0,6	33	33	156,6	156,6	420,07
Итого за завтрак	505	557					19,72	21,38	13,82	15,07	88,96	96,92	564,25	609,45	
Обед															
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100					1,38	2,3	3,08	5,13	7,01	11,68	62,12	102,09	2,1 2,2
Суп-лапша	200	250					2,22	2,76	4,23	5,29	12,49	15,61	97,08	121,09	66,63 66,62
Жаркое по-домашнему Чай с сахаром	180	180					11,56	11,56	14,11	14,11	21,08	21,08	257,88	257,88	97,64
	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	710	830					20,76	24,62	22,12	25,53	85,46	109,75	622,98	765,56	
Итого за день							40,48	46	35,94	40,6	174,42	206,67	1187,23	1375,01	

День: среда
 Неделя: 2

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Плов из мяса птицы (филе)	170	200					14,37	16,9	15,76	18,56	35,23	41,45	339,82	400,44	131,79 131,67

Напиток витаминный	200	200									18,6	18,6	74	74	288
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2,4	4	0,3	0,5	16,5	27,5	78	130	1,1 420,06
Кисломолочный продукт	100	100					3,2	3,2	2,5	2,5	4,89	4,89	51,78	51,78	476
Итого за завтрак	500	550					19,97	24,1	18,56	21,56	75,22	92,44	543,6	656,22	
Обед															
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	250/10					1,55	2,1	4,11	6,08	7,18	9,2	72,63	99,92	53,39 53,05
Гуляш	45/45	45/45					13,78	13,78	15,03	15,03	3,18	3,18	203,03	203,03	96,19
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5,82	6,95	4,31	5,14	37,08	44,26	210,5	251,1	211,05 211,02
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	720	805					26,75	28,43	24,15	26,95	92,32	101,52	692,06	759,95	
Итого за день							46,72	52,53	42,71	48,51	167,54	193,96	1235,66	1416,17	

День: **четверг**
 Неделя: **2**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	60/40					9,25	9,25	9,84	9,84	7,96	7,96	157,63	157,63	469,02
Картофельное пюре	180	200					3,95	4,39	6,09	6,78	26,5	29,45	177,19	196,38	138,06 138
Чай с лимоном и сахаром	200	200					0,06	0,06	0,01	0,01	10,19	10,19	42,28	42,28	285
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Итого за завтрак	510	560					15,66	18,5	16,24	17,23	61,15	80,6	455,1	552,89	
Обед															
Свекольник со сметаной	200/10	250/10					2,25	2,79	4,93	6,11	14,74	18,25	112,75	139,6	67,32 67,30
Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	60/40					7,86	7,86	6,26	6,26	8,12	8,12	120,8	120,8	423,18
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4,77	5,72	4,86	5,83	21,48	25,78	148,55	178,47	302 175,12
Витаминизированный кисель	200	200									23,5	23,5	95	95	305,11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11

Итого за обед	735	815					20,48	21,97	16,75	18,9	102,74	110,55	643,1	699,87	
Итого за день							36,14	40,47	32,99	36,13	163,89	191,15	1098,2	1252,76	

День: пятница
Неделя: 2

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак															
Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	200/10					4,86	6,51	6,72	11,37	26,35	35,11	185,91	269,65	493, 02 493,21
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4	4	0,5	0,5	27,5	27,5	130	130	420,06
Сыр (порциями)	10	10					2,63	2,63	2,66	2,66			35	35	27,01
Яблоко	100	100					0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	38
Итого за завтрак	515	570					11,89	13,54	10,28	14,93	73,63	82,39	437,81	521,55	
Обед															
Суп картофельный с горохом	250	300					5,91	7,1	4,55	5,46	19,49	23,39	142,91	171,5	129,2 129
Рагу овощное с отварным мясом	160	200					12,96	16,2	15,24	19,05	12,02	15,03	237,8	296,37	118,08 118,1
Компот из свежих плодов	200	200					0,16	0,16	0,16	0,16	18,89	18,89	78,65	78,65	294,01
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	60					4	4,8	0,5	0,6	27,5	33	130	156,6	420,06 420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	700	815					26,23	31,46	20,85	25,67	96,3	108,71	677,36	791,12	
Итого за день							38,12	45	31,13	40,6	169,93	191,1	1115,17	1312,67	
Итого за период							424,67	489,67	378,03	436,52	1698,31	1994,38	11859,7	13816,35	
Итого в среднем за период							42,467	48,967	37,803	43,652	169,831	199,438	1185,97	1381,635	