

Утверждено:

Директор МКОУ ЦО «Каразей»

 Яценко С. А.

«1» сентября 2023 год

Используемый источник: сборник технических нормативов – сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В. Т. Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

## **Перспективное 10-дневное меню на 2023-2024 учебный год МКОУ ЦО «Каразей» 12 лет и старше**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)											
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
1	Каша манная молочная	250	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	0	8,6	5,9	29,4	0,36				
2	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64				
3	Хлеб	100	12,1	4,5	25,1	120	0	0	0	0	10	0	26	0				
4	Бутерброд с сыром	100/20	3,56		29,2	134,4	13,6	18,4										
	<b>Обед</b>																	
1	Салат "Морковный"	120	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1				
2	Борщ с мясом и сметаной	250/10	6,12	7	18,33	149,7	0,02	14,4	1,03	1,01	33,1	8	55,1	0,3				
3	Речка отварная	230	5,4	3,1	32,35	211,5	0,07	0	0,025	0,09	47,1	9,2	62,01	0,5				
4	Уляш из говядины	110	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1				
5	Компот из сухофруктов	200	3,72	2,14	8,68	145,9	0,1	6,2	0,02	0,24	24,38	28,18	123,74	1,7				
6	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5				
7	Яблоко	100	0,64	-	19	80	32	22	-	0,18	12,4							
	<b>Итого</b>		48,44	35,24	243,01	1386,38	46,236	62,4	21,113	4,22	297,88	111,24	607,86	5,2				

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)										
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
1	Макаронные запеченные с сыром	200	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	0	4,7	16,4	50,6	0,36			
2	Цикорий	200	1,69	1,72	7,42	52,26	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24			
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5			
4	Пирожок	40	4,68	4,86	45,96	248,4											
	<b>Обед</b>																
1	Вянетрет «Овощной»	120	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1			
2	Суп рыбный (горбуша)	250	4,02	3,66	13,48	134,56	0,08	7,12	0,2	0,38	171,7	13,48	132,3	1,06			
3	Горошница	230	8,04	10,09	44,4	310,3	0,02	0	0,3	0,09	122,2	19,9	138,1	2,3			
4	Олеень запеченная, соус основной	80,30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,8	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1			
5	Напиток лимонный	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1			
6	Конфета	20															
7	Вафля	40	3,1	3,2	11,18	84,91	10	34	-	0,14	13,2						
	<b>Итого</b>		37,15	41,99	247,71	1429,03	10,646	48,52	21,37	4,63	581,75	126,63	730,56	5,76			

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
1	Каша геркулесовая с курагой	250	6,4	9,7	22,3	473,6	0,1	1,14	0,22	0	254,5	19,9	0,16	0,65
2	Чай с лимоном	200	0	0	9,8	39,9	0,1	0	0	0	16,3	3,58	0,04	0,01
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Коржик	50	4,68	4,86	45,96	248,4								
<b>Обед</b>														
1	Нарезка овощная с репчатым луком	60/60/5	1,2	13,07	4,1	152,8	38	25	-	-	24			
2	Рассольник со сметаной	250/10	9,2	6,1	5,8	76,4	0,03	0,08	0,09	0,12	8,46	28,7	169,84	0,16
3	Жаркое домашнему	230	8,2	19,3	6,5	392,7	0,04	0,06	0,06	1,1	197,1	0	118,3	0,81
4	Компот из свежих фруктов	200	1,7	0,21	17,8	89,3	0,18	19	0,03	2,06	26,72	7,52	69,6	0,28
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Апельсин	100	1,2	-	20,2	84	32	22	-	0,18	12,4			
	Итого		46,18	75,64	206,26	1921,9	70,79	67,28	0,4	3,46	593,88	120,1	661,94	4,91

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка из творога со ступенным молоком	125/10	25,8	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,9	344,9	0,84
2	Чай с сахаром	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Конфета	25												
<b>Обед</b>														
1	Салат из св. капусты, кукурузы	120	1,58	4,9	7,66	83,2	0,02	25	0	0,01	41,6	14,2	30,6	0,58
2	Свекольник со сметаной	250/10	2,16	6,4	23,3	198,3	0,01	11,8	0,04	2,18	510,2	26,4	153,5	0,29
3	Плов с мясом кур	230	16,9	5,2	36,9	286,1	0,12	6,7	0,11	1,3	139,42	24,5	254,7	0,97
4	Кисель	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0,8	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Банан	100	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
	Итого		60,24	56,94	232,28	1446,28	0,92	46,24	1,34	6,29	1107,12	204,16	1205,02	6,52

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)						Углев. (г)	Жиры (г)	Белки (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)								
		В1	С	А	Е	Са	Mg					Р	Fe							
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша «Дружба»	250	4,12	5,14	23,21	155,48	0,05	0	0,06	0	8,77	19,76	86,48	0,88						
2	Чай с лимоном	200	1,69	1,72	7,42	52,26	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24						
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	27,2	30,2	152	1,5							
4	Булочка	50	3,56		29,2	134,4	13,6	18,4												
	<b>Обед</b>																			
1	Нарезка из свежих помидор	120	1,2	13,07	4,1	152,8	38	25	-	24										
2	Щи со сметаной	250/10	3,7	4,04	8,68	145,9	0,1	6,2	0,07	1,24	54,38	16,18	123,7	1,01						
3	Макароны, терпуг припущенный, соус основной	230/80/30	13	7,6	32,3	247,2	0,03	0	0,3	1,4	274,9	5,49	253,2	0,19						
4	Компот из кураги	200	0,18	0	3,92	26	0,114	10,6	0	1,2	15,24	4,9	9,14	0,016						
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	27,2	30,2	152	1,5							
	<b>Итого</b>		41,05	53,97	182,63	1278,84	52,324	65,2	0,44	3,84	495,34	117,68	826,76	5,336						

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)						Углев. (г)	Жиры (г)	Белки (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)								
		В1	С	А	Е	Са	Mg					Р	Fe							
	<b>Завтрак</b>																			
1	Суп вермишелевый	250	4,2	5,31	20,59	146,91	0,19	13,5	0,01	0,03	4,49	13,42	38,87	0,39						
2	Чай с лимоном	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1						
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	27,2	30,2	152	1,5							
4	Булочка	50	3,56		29,2	134,4	13,6	18,4												
	<b>Обед</b>																			
1	Солянка сборная	250/10	3,7	4,04	8,68	145,9	0,1	6,2	0,07	1,24	54,38	16,18	123,7	1,01						
2	Рис отварной	230	7,5	1,98	64,5	185	0,02	2,6	0,06	1,02	93,8	4,8	217,6	0,02						
4	Гуляш из говядины	80	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1						
4	Компот с с/ф	200	3,72	2,14	8,68	145,9	0,1	6,2	0,02	0,24	24,38	28,18	123	1,74						
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	27,2	30,2	152	1,5							
6	Яблоко	100	0,64		19	80	32	22		0,18	12,4									
	<b>Итого</b>		43,42	39,17	259,85	1362,11	46,496	70,3	0,198	5,39	363,25	146,78	959,48	6,36						

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)												
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
1	Каша рисовая на молоке	250	5,75	5,21	18,8	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	24,14	137,98	0,51					
2	Чай с сахаром	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1					
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5					
4	Пряник	40	4,68	4,86	45,96	248,4													
	<b>Обед</b>																		
1	Салат «Свекольный»	120	1,2	13,07	4,1	152,8	38	25	-	-	24								
2	Суп «Харчо»	250	6	1,9	18,6	250	0,04	0,09	0,05	0,85	103,1	25,3	208,9	0,94					
3	Сложный гарнир с котлетой	230/80	13	7,6	32,3	247,2	0,03	0	0,3	1,4	274,9	5,49	253,2	0,19					
4	Напиток из шиповника	200	0	0	9,8	39,9	0,1	0	0	0	16,3	3,58	0,04	0,01					
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5					
6	Конфета	20	4,68	4,86	45,96	248,4	-	-	-	-	-	-	-	-					
	<b>Итого</b>		48,91	59,9	273,32	1792,7	38,72	27	30,98	3,59	694,02	130,81	959,13	4,75					

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)							
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	250/10	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0	20	0,03	9,4	73,5	111,1	2,49
2	Цикорий	200	1,69	1,72	7,42	52,26	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
3	Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
4	Конфета	25												
	<b>Обед</b>													
1	Нарезка из помидор с луком	120/5	1,2	13,07	4,1	152,8	38	25	-	-	24			
2	Борщ со сметаной	250/10	3,24	5,3	21,52	123,8	0,04	2,46	0,2	0,1	13,4	12,24	67,38	1,6
3	Нерловка, рыба припущенная (горбуша), подлива из сл. масла	230/80/10	4,26	4,8	25,6	148,5	0,03	2,5	0,08	0,2	116,02	14,36	149	0,3
5	Кисель из витаминизированного концентрата	200	0,18	0	3,92	26	0,114	10,6	0	1,2	15,24	4,9	9,14	0,016
6	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
7	Апельсин	100	1,2	-	20,2	84	32	22	-	0,18	12,4			
	<b>Итого</b>		30,04	52,15	182,39	1118,16	70,724	67,56	20,29	1,71	308,51	176,35	690,86	7,646

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)								
						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>														
1 Каша пшеничная на молоке	250	3,38	5,21	12,98	112,47	0,05	0,45	0	0	0	92,93	11,93	30,41	0,36
2 Чай с сахаром	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1	
3 Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5	
4 Коржик	50	4,68	4,86	45,96	248,4									
<b>Обед</b>														
1 Салат из св. капусты, сыра, чеснока	120	1	6,1	4,7	78	0,046	6,76	0,3	0,2	53,2	129	139,2	0,1	
2 Суп гороховый с гречками	250/10	4,4	8,3	20,4	287,4	0,08	18,9	0,15	1,75	248,5	28,8	142,3	0,16	
3 Гречка отварная	230	5,4	3,1	32,35	211,5	0,07	0	0,025	0,09	47,1	9,2	62,01	0,5	
4 Тефтеля, соус основной	80/30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,02	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1	
5 Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,04	10,22	42,28	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64	
6 Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5	
7 Мандарин	100	3,1	3,2	11,18	84,91	10	34	-	0,14	13,2				
Итого		42,26	56,51	246,99	1588,96	10,826	61,51	0,513	4,88	644,43	269,09	837,53	4,96	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

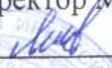
Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)								
						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>														
1 Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	0,03	114,2	19,5	260,5	2,94	
2 Хлеб	100	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5	
3 Чай с лимоном	200	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1	
4 Бутерброд с сыром	100/20	3,56		29,2	134,4	13,6	18,4							
<b>Обед</b>														
1 Нарезка из свежих огурцов	120	0,9	1,1	3,4	148,8			-		2,35				
2 Щи со сметаной	250/20	6,7	1,6	37,6	69,4	0,08	0,31	0,1	1,1	138,4	1,9	141,4	0,2	
3 Рोजки отварные, голень запеченная, соус основной	230/80/30	16,9	5,2	36,9	286,1	0,12	6,7	0,11	1,3	139,42	24,5	254,7	0,97	
4 Компот из свежих фруктов	200	1,7	0,21	17,8	89,3	0,18	19	0,03	2,06	26	7,5	69,6	0,28	
5 Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	182,4	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5	
6 Банан	100	0	0	24	96	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1	
Итого		57,63	52,67	249,35	1552,73	14,66	46,66	345,3	7,17	594,17	137,6	1140,22	7,59	

Итоговая таблица

	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe
1	48,44	35,24	243,01		1386,38	46,236	62,4	4,22	297,88	111,24	607,86	5,2
2	37,15	41,99	247,71		1429,03	10,646	48,52	4,63	581,75	126,63	730,56	5,76
3	46,18	75,64	206,26		1921,9	70,79	67,28	0,4	593,88	120,1	661,94	4,91
4	60,24	56,94	232,28		1446,28	0,92	46,24	1,34	1107,12	204,16	1205,02	6,52
5	41,05	53,97	182,63		1278,84	52,324	65,2	3,84	495,34	117,68	826,76	5,336
6	43,42	39,17	259,85		1362,11	46,496	70,3	0,198	363,25	146,78	959,48	6,36
7	48,91	59,9	273,32		1792,7	38,72	27	30,98	694,02	130,81	959,13	4,75
8	30,04	52,15	182,39		1118,16	70,724	67,56	20,29	308,51	176,35	690,86	7,646
9	42,26	56,51	246,99		1588,96	10,826	61,51	0,513	644,43	269,09	837,53	4,96
10	57,63	52,67	249,35		1552,73	14,66	46,66	7,17	594,17	137,6	1140,22	7,59
Итого	45,532	52,418	232,379		1487,709	36,2342	56,267	44,1944	568,035	154,044	861,936	5,9032

Используемый источник: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
Под ред. В. Т. Лапиной Москва, 2004 г. «Хлебпродинформ»

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью: 6 листов ( Шесть )  
Директор МКОУ ЦО «Каразей»

  
Яценко С. А.

