

**Согласовано.**  
Директор МБОУ Займо-Обрывской СОШ

  
Т.А. Грибкова  
« 01 » сентября 2021 года

**Утверждаю.**  
ИП Л.П. Донченко

  
Л.П. Донченко  
« 01 » сентября 2021 года

**Перспективное  
десятидневное меню школьного горячего питания  
учащихся 5 - 11 классов  
МБОУ Займо - Обрывской СОШ Азовского района  
на 2021 – 2022 учебный год.  
Составлено согласно «Справочника рецептуры блюд  
для питания учащихся общеобразовательных  
учреждений» под редакцией Л.В. Ворфоломеевой,  
Москва, 2003 год.**

Перспективное  
десятидневное меню школьного льготного горячего питания  
учащихся 5 - 11 классов  
МБОУ Займо - Обрывской СОШ Азовского района  
на 2021 – 2022 учебный год.

Составлено согласно «Справочника рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений» под редакцией Л.В. Ворфоломеевой, Москва, 2003 год.

| Прием пищи    | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                       |           | Белки                | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>День 1</b> |                                       |           |                      |       |          |                         |             |
| Завтрак       | Филе куриное тушеное с овощами        | 100       | 13,5                 | 16,14 | 6,88     | 185                     | 236         |
|               | Каша пшеничная со сливочным маслом    | 180       | 4,83                 | 6,40  | 36,71    | 190                     | 445         |
|               | Икра кабачковая                       | 100       | 1,2                  | 3,13  | 7,14     | 95                      |             |
|               | Хлеб пшеничный                        | 50        | 2,28                 | 0,24  | 15       | 120                     |             |
|               | Компот из сухофруктов                 | 200       | 0,6                  | 0     | 31,4     | 124                     | 639         |
|               | Итого за завтрак:                     | 630       | 21,91                | 25,77 | 96,25    | 749                     |             |
| <b>День 2</b> |                                       |           |                      |       |          |                         |             |
| Завтрак       | Тефтели мясные                        | 100       | 12                   | 16    | 42       | 220                     | 423         |
|               | Каша гречневая со сливочным маслом    | 180       | 9                    | 8     | 28       | 213                     | 255         |
|               | Зеленый горошек                       | 100       | 2,4                  | 0,15  | 4,75     | 30                      |             |
|               | Хлеб пшеничный                        | 50        | 2,28                 | 0,24  | 15       | 120                     |             |
|               | Чай с сахаром                         | 200       | 0                    | 0     | 9        | 105                     | 422         |
|               | Итого за завтрак:                     | 630       | 25,68                | 24,39 | 98,75    | 688                     |             |
| <b>День 3</b> |                                       |           |                      |       |          |                         |             |
| Завтрак       | Каша молочная с вермишелью            | 250       | 9,7                  | 11,02 | 57,56    | 319                     | 302         |
|               | Булочка сдобная ванильная             | 100       | 7,6                  | 6,2   | 56,4     | 314                     |             |
|               | Хлеб пшеничный                        | 50        | 2,28                 | 0,24  | 15       | 120                     |             |
|               | Компот из сухофруктов                 | 200       | 0,6                  | 0     | 31,4     | 124                     | 639         |
|               | Итого за завтрак:                     | 600       | 20,18                | 17,46 | 160,36   | 877                     |             |
| <b>День 4</b> |                                       |           |                      |       |          |                         |             |
| Завтрак       | Омлет                                 | 200       | 18                   | 33    | 3,9      | 358                     | 340         |
|               | Винегрет                              | 100       | 1,4                  | 10,1  | 6,8      | 124                     | 71          |
|               | Хлеб пшеничный                        | 50        | 2,28                 | 0,24  | 15       | 120                     |             |
|               | Чай с сахаром и лимоном               | 200       | 0                    | 0     | 20,98    | 104                     | 395         |
|               | Итого за завтрак:                     | 550       | 21,68                | 43,34 | 46,68    | 706                     |             |
| <b>День 5</b> |                                       |           |                      |       |          |                         |             |
| Завтрак       | Котлета мясная                        | 100       | 8                    | 10,3  | 35       | 210                     | 499         |
|               | Макароны отварные со сливочным маслом | 180       | 5                    | 6     | 30       | 183                     | 486         |
|               | Зеленый горошек                       | 100       | 2,4                  | 0,15  | 4,75     | 30                      |             |
|               | Хлеб пшеничный                        | 50        | 2,28                 | 0,24  | 15       | 120                     |             |
|               | Чай с сахаром и лимоном               | 200       | 0                    | 0     | 20,98    | 104                     | 395         |
|               | Итого за завтрак:                     | 630       | 17,68                | 16,69 | 105,73   | 647                     |             |
| <b>День 6</b> |                                       |           |                      |       |          |                         |             |
| Завтрак       | Филе куриное тушеное с овощами        | 100       | 13,5                 | 16,14 | 6,88     | 185                     | 236         |
|               | Макароны отварные со сливочным маслом | 180       | 5                    | 6     | 30       | 183                     | 486         |

|                |                                  |        |       |       |       |        |     |
|----------------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-----|
|                | Овощи соленые                    | 100    | 0,98  | 0,08  | 1,82  | 10,8   |     |
|                | Хлеб пшеничный                   | 50     | 2,28  | 0,24  | 15    | 120    |     |
|                | Компот из свежих фруктов         | 200    | 0,2   | 0     | 35,8  | 142    | 631 |
|                | Итого за завтрак:                | 630    | 21,96 | 22,46 | 89,5  | 640,8  |     |
| <b>День 7</b>  |                                  |        |       |       |       |        |     |
| Завтрак        | Плов из куриного мяса            | 200    | 16,2  | 15,8  | 36,2  | 358    | 492 |
|                | Овощи соленые                    | 100    | 0,98  | 0,08  | 1,82  | 10,8   |     |
|                | Хлеб пшеничный                   | 50     | 2,28  | 0,24  | 15    | 120    |     |
|                | Компот из сухофруктов            | 200    | 0,6   | 0     | 31,4  | 124    | 639 |
|                | Итого за завтрак:                | 550    | 20,06 | 16,12 | 84,42 | 612,8  |     |
| <b>День 8</b>  |                                  |        |       |       |       |        |     |
| Завтрак        | Каша молочная рисовая            | 250    | 9,7   | 11,09 | 57,8  | 319    | 302 |
|                | Булочка сдобная с маком          | 100    | 7,6   | 6,2   | 56,4  | 314    |     |
|                | Хлеб пшеничный                   | 50     | 2,28  | 0,24  | 15    | 120    |     |
|                | Компот из свежих фруктов         | 200    | 0,2   | 0     | 35,8  | 142    | 631 |
|                | Итого за завтрак:                | 600    | 19,78 | 17,53 | 165   | 895    |     |
| <b>День 9</b>  |                                  |        |       |       |       |        |     |
| Завтрак        | Тефтели мясные                   | 100    | 12    | 16    | 42    | 220    | 423 |
|                | Пюре картофельное                | 180    | 4,16  | 7,73  | 34    | 187    | 472 |
|                | Икра кабачковая                  | 100    | 1,2   | 3,13  | 7,14  | 95     |     |
|                | Хлеб пшеничный                   | 50     | 2,28  | 0,24  | 15    | 120    |     |
|                | Чай с сахаром                    | 200    | 0     | 0     | 9     | 105    | 422 |
|                | Итого за завтрак:                | 630    | 20,64 | 27,1  | 71,14 | 727    |     |
| <b>День 10</b> |                                  |        |       |       |       |        |     |
| Завтрак        | Запеканка творожная со сгущенкой | 200/20 | 12    | 10    | 11    | 289    | 196 |
|                | Хлеб пшеничный                   | 50     | 2,28  | 0,24  | 15    | 120    |     |
|                | Яблоко свежее                    | 100    | 0,2   | 0,3   | 2,0   | 37     |     |
|                | Компот из сухофруктов            | 200    | 0,6   | 0     | 31,4  | 124    | 639 |
|                | Итого за завтрак:                | 570    | 21,08 | 20,54 | 81,4  | 570    |     |
|                |                                  |        |       |       |       |        |     |
|                | Среднее значение за период:      | 602    | 21,07 | 23,14 | 99,92 | 711,26 |     |