

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Крюковская  
средняя общеобразовательная школа»

С.А.Колмыков

« 17 » *август* 20 22 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Крюковская средняя  
общеобразовательная школа»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры	
			Б г	Ж г	У г			
<b>Понедельник, 1неделя</b>	<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
		Бедро запеченное куриное	50	2,86	3,2	3,71	57,43	54-9м-2020
		Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	54-2020
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
		Яблоко	100	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>580</b>	<b>14,86</b>	<b>10</b>	<b>93,51</b>	<b>520,73</b>		
	<b>Дополнительное питание:</b>							
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.	
	<b>Итого завтрак +доп.питание</b>	<b>790</b>	<b>20,36</b>	<b>14,4</b>	<b>109,61</b>	<b>646,63</b>		
<b>Обед</b>	Салат из сезонных овощей	60	0,8	2,8	4,4	46,8	54-3з-2020	
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с-2020	
	Бефстроганов (свинина)	80	9,7	9,5	2,8	137,0	54-9м-2020	
	Макароны отварные	200	7,2	08	40,0	196,0	54-1г-2020	
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11	55,0	Пром.	
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	
<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>27,3</b>	<b>20</b>	<b>96,5</b>	<b>679,10</b>			
<b>Полдник</b>	Сок ИУ	200	0,4	0,4	9,8	42,0	<b>Пром.</b>	
	Кекс	40	4,8	4,8	36,0	125,0	<b>Пром.</b>	
<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>45,8</b>	<b>167,0</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1835</b>	<b>52,86</b>	<b>39,6</b>	<b>251,91</b>	<b>1492,73</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		г	г	г	г	Ккал	
<b>Вторник, 1неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-1к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67	54-1з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Фрукт	100	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>16,67</b>	<b>17,07</b>	<b>78,1</b>	<b>532,27</b>	
<b>Дополнительное питание:</b>							
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.
<b>Итого завтрак +доп.питание</b>		<b>760</b>	<b>22,17</b>	<b>21,47</b>	<b>94,2</b>	<b>658,17</b>	
<b>Обед</b>	Овощи порционные	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138,0	54-2с-2020
	Рыба запеченная с овощами	80	10,93	5,96	5,07	10,58	54-11р-2020
	Картофель отварной	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11	55,0	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>25,71</b>	<b>19,09</b>	<b>85,5</b>	<b>513,58</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном	200	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.
	Вафли	40	4,8	4,8	36,0	125,0	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>45,8</b>	<b>167</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>53,08</b>	<b>45,76</b>	<b>225,5</b>	<b>1338,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры	
			Б г	Ж г	У г			
<b>Среда, 1неделя</b>	<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	30	11	22	303,75	54-1т-2020
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
		Яблоко	100- 120	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.
		<b>Итого за завтрак :</b>	<b>500</b>	<b>33,6</b>	<b>11,4</b>	<b>61,7</b>	<b>480,45</b>	
		<b>Дополнительное питание:</b>						
		Мед	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.
		Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.
		<b>Итого завтрак +доп.питание</b>	<b>710</b>	<b>39,1</b>	<b>15,8</b>	<b>77,8</b>	<b>684,15</b>	
		<b>Обед</b>	Салат из сезонных овощей	60	1,0	6,1	5,8	81,5
Суп картофельный с пшеном	250		13,63	11,88	15,13	220,75	54-9с-2020	
Плов с курицей	200		17,0	17,2	26,6	329,6	54-12м-2020	
Сок (в ассортименте)	200		0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.	
Хлеб пшеничный	20		1,6	0,1	11	55,0	Пром.	
Хлеб ржаной	45		2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	
<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>36,53</b>	<b>36,28</b>	<b>83,23</b>	<b>805,65</b>			
<b>Полдник</b>	Сок ИУ	200	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.	
	Печенье	40	4,8	4,8	36,0	125,0	Пром.	
<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>45,8</b>	<b>167</b>			
<b>Итого за день</b>								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Б г	Ж г	У г		
<b>Четверг, 1неделя</b>  <b>Завтрак</b>	Салат из сезонных овощей	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>6,1</b>	<b>5,8</b>	<b>81,5</b>	<b>54-8з-2020</b>
	Каша гречневая	150	5,4	3,3	25,65	148,05	54-6г-2020
	Грудка тушеная	70	4,0	4,8	5,2	80,4	54-9м-2020
	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,1	11	55,0	Пром.
	Хлеб ржаной	25	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.
	Яблоко	100	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>635</b>	<b>20,6</b>	<b>18,7</b>	<b>93,55</b>	<b>621,75</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.	
<b>Итого завтрак +доп.питание</b>	<b>845</b>		<b>26,1</b>	<b>23,1</b>	<b>109,65</b>	<b>747,65</b>	
<b>Обед</b>	Помидоры сезонные	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,375	5,75	20,38	166,38	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,2	17,2	318,0	54-9м-2020
	Компот из кураги	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11	55,0	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>34,175</b>	<b>24,75</b>	<b>85,58</b>	<b>709,98</b>	
<b>Полдник</b>	Сок ИУ	200	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.
	Конфета вафельная	40	4,8	4,8	36,0	125,0	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>45,8</b>	<b>167,0</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1860</b>	<b>64,475</b>	<b>53,05</b>	<b>241,03</b>	<b>1624,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			г	г	г		
<b>Пятница, 1неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая	50	0,6	2,1	3,3	32,2	Пром.
	Омлет с сыром	120/20	12	16,5	6,6	204	54-1о-2020
	Йогурт	150	8,0	2,25	10,2	95,0	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Фрукт	100	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>470</b>	<b>24,0</b>	<b>21,25</b>	<b>53,3</b>	<b>481,10</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.
<b>Итого завтрак +доп.питание</b>		<b>710</b>	<b>29,5</b>	<b>25,65</b>	<b>69,4</b>	<b>607,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из сезонных овощей	60	0,7	0,01	2,3	12,8	54-3з-2020
	Щи из свежей капусты	200	3,76	4,48	4,56	73,76	54-1с-2020
	Котлета мясная	80	10,96	10,48	10,24	177,04	54-4м-2020
	Каша пшеничная	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11	55,0	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>24,02</b>	<b>20,87</b>	<b>89,3</b>	<b>640,9</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном	200	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.
	Булочка сдобная	40	4,8	4,8	36,0	125,0	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>45,8</b>	<b>167,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>58,72</b>	<b>51,72</b>	<b>204,5</b>	<b>1414,90</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Б г	Ж г	У г		
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Овощи порционные	50	0,4	0,1	1,25	7,1	54-3з-2020
	Макароны отварные с сыром	150/15	10,7	5,2	249,75	196	54-1г-2020
	Кофейный напиток	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Яблоко	100	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>9,3</b>	<b>296,8</b>	<b>453,4</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
<b>Итого завтрак +доп.питание</b>	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.
<b>Обед</b>		<b>760</b>	<b>24,6</b>	<b>13,7</b>	<b>312,9</b>	<b>579,3</b>	
<b>Итого за обед</b>	Икра кабачковая	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Пром.
	Суп картофельный с гречкой	250	13,63	11,88	15,13	220,75	54-9с-2020
	Плов с курицей	200	17,0	17,2	26,6	329,6	54-12м-2020
	Напиток лимонный	200	0,1	0	22,8	86	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11	55,0	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>35,93</b>	<b>29,88</b>	<b>92,73</b>	<b>780,95</b>	
<b>Полдник</b>	Сок ИУ	200	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.
	Кекс	40	4,8	4,8	36,0	125,0	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>45,8</b>	<b>167,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>65,73</b>	<b>38,78</b>	<b>451,43</b>	<b>1527,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		г	г	г	г	Ккал	
<b>Вторник, 2неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	250	1,04	12,75	47	343,63	54-6к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-ги-2020
	Кондитерское изделие	50	4,8	4,8	36,0	225	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Фрукт	100	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>630</b>	<b>9,44</b>	<b>19,95</b>	<b>122,7</b>	<b>705,33</b>	
<b>Дополнительное питание:</b>							
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.
<b>Итого завтрак +доп.питание</b>		<b>840</b>	<b>14,94</b>	<b>24,35</b>	<b>138,8</b>	<b>831,23</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты с морковью*	60	1	0,1	1,8	8,9	54-5з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,75	7,13	14,5	145,13	54-3с-2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе (ментай)	80	15,1	17,6	4,4	236,6	54-9р-2020
	Картофель отварной	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Компот из свежих ягод	200	0	0	11,8	47,8	54-1х-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11	55,0	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>29,55</b>	<b>30,73</b>	<b>78,2</b>	<b>709,63</b>
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном	200	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.
	Кондитерское изделие	40	4,8	4,8	36,0	125,0	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>45,8</b>	<b>167,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1885</b>	<b>49,69</b>	<b>60,28</b>	<b>262,8</b>	<b>1970,66</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		г	г	г	г	Ккал	
<b>Среда, 2неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	30	11	22	303,75	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Яблоко	100	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>480</b>	<b>33,6</b>	<b>11,4</b>	<b>61,7</b>	<b>480,45</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
<b>Итого завтрак +доп.питание</b>	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.
		<b>690</b>	<b>39,1</b>	<b>15,8</b>	<b>77,8</b>	<b>606,35</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет с растительным маслом	100	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з-2020
	Суп картофельный с фасолью	250	42,38	28,63	90,0	786,88	54-9с-2020
	Куры тушеные с овощами	70	4,0	4,8	5,2	80,4	54-9м-2020
	Каша пшенная	150	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11	55,0	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>56,88</b>	<b>45,63</b>	<b>159,1</b>	<b>877,08</b>
<b>Полдник</b>	Компот из свежих ягод	<b>200</b>	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.
	Печенье	<b>40</b>	4,8	4,8	36,0	125,0	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>45,8</b>	<b>167,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1765</b>	<b>101,18</b>	<b>66,63</b>	<b>282,7</b>	<b>1044,08</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Б г	Ж г	У г		
<b>Четверг, 2неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Печень тушенная в соусе	80	13,42	12,62	5,24	189,24	54-18м-2020
	Каша гречневая	150	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	Чай с сахаром	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Фрукт	100	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>560</b>	<b>26,42</b>	<b>22,42</b>	<b>75,14</b>	<b>608,44</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.
<b>Итого завтрак +доп.питание</b>		<b>770</b>	<b>31,92</b>	<b>26,82</b>	<b>91,24</b>	<b>825,58</b>	
<b>Обед</b>	Салат из сезонных овощей	60	1	0,1	1,8	8,9	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	Тефтели мясные	200	17,0	17,2	26,6	329,6	54-12м-2020
	Напиток лимонный	200	0,4	0,4	9,8	42,0	54-3-ги-2020
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>765</b>	<b>26</b>	<b>23,9</b>	<b>58,8</b>	<b>549,50</b>	
<b>Полдник</b>	Сок ИУ	<b>200</b>	0,4	0,4	9,8	42,0	Пром.
	Кекс	<b>40</b>	4,8	4,8	36,0	125,0	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>45,8</b>	<b>167</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>63,12</b>	<b>55,92</b>	<b>195,84</b>	<b>1542,08</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		г	г	г	г	Ккал	
<b>Пятница, 2неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет	100	8,45	12	2,2	150,35	54-1о-2020
	Горошек зеленый	50	1,4	0,1	2,9	18,4	Пром.
	Йогурт	100	5,25	1,55	7,04	63,0	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Яблоко	100	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>380</b>	<b>18,5</b>	<b>14,05</b>	<b>45,34</b>	<b>381,65</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
Мед	10	0,1	0	7,3	29,5	Пром.	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром.	
<b>Итого завтрак +доп.питание</b>		<b>590</b>	<b>24,0</b>	<b>18,45</b>	<b>61,44</b>	<b>507,55</b>	
<b>Обед</b>	Огурец сезонный	60	1	0,1	1,8	8,9	54-5з-2020
	Суп с рыбными консервами	250	12,38	6	19,5	180,75	54-12с-2020
	Котлета мясная	80	10,9	10,48	9,92	177,04	
	Рис отварной	150	2,78	2,4	27,38	152,63	54-6г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11	55,0	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>32,06</b>	<b>19,68</b>	<b>104,3</b>	<b>732,12</b>	
<b>Полдник</b>	Напиток апельсиновый	200	0,4	0	9,8	42	Пром.
	Вафли	40	3,8	4,9	36	125	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>4,2</b>	<b>4,9</b>	<b>45,8</b>	<b>167</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>60,26</b>	<b>43,03</b>	<b>254,57</b>	<b>1406,67</b>	

