

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района

Алтайского края

А.В. Богатко



«\_05\_» \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2022г.

Примерное десятидневное перспективное меню на 10 дней для **учащихся 1 – 11 классов**  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Среднесибирская средняя общеобразовательная  
школа»Тальменского района Алтайского края

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe			
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12													
<b>Неделя первая</b>																								
<b>1-й день Понедельник</b>																								
<b>Обед</b>																								
Сборник рецептов 2007	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями	200-250	250-300	3,9	5,85	2,8	4,2	20	30	121	181,5	0,11	0,16	0,09	0,13	8	12	23	34,5	1	1,5		
Сборник рецептов 2007	601	Сложный гарнир	150	180	2.35	2.7	2.85	3.42	10.5	12.6	76.8	92.16	0.06	0.07	0.07	0.08	17.9	21.5	60.7	72.9	1.07	1.28		
Сборник рецептов 2007	643	Курица тушеная в соусе	150	150	25.8	25.8	5.25	5.25	4.95	4.95	175.65	175.65	0.10	0.10	0.22	0.22	0.75	0.75	19.2	19.2	1.23	1.23		
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72		
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,7	12,7	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6		
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	6	6	1,53	1,53	6,5	6,5	24,64	24,64	-	-	0,00	0,00	3	3	3,0	3,0	5,8	5,8	0,27	0,27
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,06	0,06	2,17	2,17	9	9	-	-	-	-	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18		
	к/п	Вода бутилированная	300	300																				
		<b>Итого:</b>	-	-	<b>42,53</b>	<b>44,83</b>	<b>14,08</b>	<b>16,05</b>	<b>66,8</b>	<b>78,93</b>	<b>537,08</b>	<b>612,94</b>	<b>0,364</b>	<b>0,424</b>	<b>0,443</b>	<b>0,49</b>	<b>31,36</b>	<b>38,93</b>	<b>134,7</b>	<b>468,8</b>	<b>5,07</b>	<b>5,78</b>		
<b>Неделя первая</b>																								
<b>2-й день Вторник</b>																								
<b>Обед</b>																								
Сборник рецептов 2007	197	Суп рассольник петербургский на м/б со сметаной	200-250	250-300	3	4,5	5,8	8,7	17,2	25,8	133	199,5	0,09	0,13	0,05	0,07	8	12	34	51	1	1,5		
Сборник рецептов 2007	№ 226	Котлета мясная	80/120	100/120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5		
Сборник рецептов 2007	688	Рожки отварные	150-200	180-230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,9	48,2	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,04	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7		
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72		
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,7	12,7	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6		

Сборник рецептов 2007	№ 668	Компот из с/ф (С-витамин)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
	к/п	Вода бутилированная	300	300																		
					<b>30,25</b>	<b>35,81</b>	<b>28,87</b>	<b>35,59</b>	<b>116,81</b>	<b>133,3</b>	<b>844,12</b>	<b>991,21</b>	<b>0,38</b>	<b>0,47</b>	<b>0,32</b>	<b>0,366</b>	<b>8,15</b>	<b>12,15</b>	<b>121,28</b>	<b>139,25</b>	<b>6</b>	<b>6,72</b>
<b>Неделя первая 3-й день Среда</b>																						
<b>Обед</b>																						
Сборник рецептов 2007	200	Суп картофельный на м/б с гренками	200-250	250-300	6,4	9,6	4,5	6,75	18,6	27,9	141	211,5	0,16	0,24	0,1	0,15	6	9	50	75	1,9	2,85
Сборник рецептов 2007	688	Рис отварной с маслом	150-200	180/230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8
Сборник технологических карт 2012	371	Рыба припущенная	80/40	120/50	25,2	36	12,8	17,4	2	2,6	224	311	0,14	0,21	0,13	0,19	0,21	0,31	15,02	22,29	0,48	0,71
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептов 2007	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Банан	250	250	2,73	2,73	0,83	0,83	57,1	57,1	222,5	222,5	-	-	0,025	0,025	3,48	3,48	12,5	12,5	0,75	0,75
	к/п	Вода бутилированная	300	300																		
		<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>45,64</b>	<b>60,67</b>	<b>29,04</b>	<b>37,21</b>	<b>156,15</b>	<b>172,34</b>	<b>1042,15</b>	<b>1240,24</b>	<b>0,42</b>	<b>0,58</b>	<b>0,325</b>	<b>0,435</b>	<b>10,81</b>	<b>13,91</b>	<b>98,31</b>	<b>131,04</b>	<b>5,16</b>	<b>6,51</b>
<b>Неделя первая 4-й день Четверг</b>																						
<b>Обед</b>																						
Сборник рецептов 2007	171	Борщ с картофелем на м/б со сметаной	200-250	250/300	3,2	3,84	5,6	6,72	12,1	14,52	112	168	0,05	0,1	0,04	0,08	11	22	52	104	1,3	2,6
Сборник рецептов 2007	688	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	6,96
Сборник рецептов 2007	591	Гуляш из отварного мяса	80-100	100-120	16,44	19,72	5,09	6,1	1,64	1,68	78,12	93,75	0,03	0,036	0,09	0,108	0,69	0,82	23,25	27,9	2,3	2,76
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
Сборник рецептов 2007	711	Свекла тушеная	60	60	1,63	1,63	3	3	8,17	8,17	68,54	68,54	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,22	34,22	1,42	1,42

	к/п	Вода бутилированная	300	300																		
		<b>Итого:</b>	-	-	<b>44,48</b>	<b>49,46</b>	<b>27,62</b>	<b>31,07</b>	<b>99,56</b>	<b>108,31</b>	<b>708,59</b>	<b>820,81</b>	<b>0,47</b>	<b>0,566</b>	<b>0,366</b>	<b>0,444</b>	<b>18,96</b>	<b>30,09</b>	<b>156,35</b>	<b>215,84</b>	<b>12,94</b>	<b>15,6</b>
<b>Неделя первая</b>																						
<b>5-й день Пятница</b>																						
<b>Обед</b>																						
Сборник рецептур 2007	197	Суп-с бобовыми на мясном бульоне сосметаной	200- 250	250-300	3,74	5,61	1,7	2,55	10,18	15,27	91,02	109,23	0,1	0,15	0,08	0,12	9,88	14,82	48,16	72,24	1,04	1,56
Сборник рецептур 2007	№ 226	Котлета мясная	80/120	100/120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептур 2007	315	Капуста тушеная	150	180	3,18	3,82	6,72	8,06	6,98	8,37	119,7	143,64	0,04	0,05	0,06	0,07	16,95	20,34	88,95	106,74	1,26	1,51
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	861	Сок фруктовый	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	110	165	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	80,2	80,2	0,14	0,14
		Апельсин	250	250	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85	0,75	0,75
	к/п	Вода бутилированная	300	300																		
		<b>Итого:</b>	-	-	<b>32,84</b>	<b>38,25</b>	<b>27,75</b>	<b>32,44</b>	<b>89,62</b>	<b>97,7</b>	<b>789,05</b>	<b>871,2</b>	<b>0,55</b>	<b>0,62</b>	<b>1,16</b>	<b>1,23</b>	<b>184,34</b>	<b>192,67</b>	<b>472,53</b>	<b>514,4</b>	<b>6,01</b>	<b>6,78</b>
<b>Неделя вторая</b>																						
<b>1-й день Понедельник</b>																						
<b>Обед</b>																						
Сборник рецептур 2007	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями	200- 250	250-300	3,9	5,85	2,8	4,2	20	30	121	181,5	0,11	0,16	0,09	0,13	8	12	23	34,5	1	1,5
Сборник рецептур 2007	601	Сложный гарнир	150	180	2,35	2,7	2,85	3,42	10,5	12,6	76,8	92,16	0,06	0,07	0,072	0,086	17,93	21,51	60,78	72,94	1,07	1,28
Сборник рецептур 2007	643	Курица тушеная в соусе	150	150	25,8	25,8	5,25	5,25	4,95	4,95	175,65	175,65	0,104	0,104	0,228	0,228	0,75	0,75	19,22	19,22	1,23	1,23
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	6	6	1,53	1,53	6,5	6,5	24,64	24,64	-	-	0,003	0,003	3,0	3,0	5,8	5,8	0,27	0,27
	к/п	Вода бутилированная	300	300																		
		<b>Итого:</b>	-	-	<b>42,14</b>	<b>44,44</b>	<b>14,02</b>	<b>15,99</b>	<b>64,66</b>	<b>76,76</b>	<b>528,08</b>	<b>603,94</b>	<b>0,364</b>	<b>0,424</b>	<b>0,443</b>	<b>0,49</b>	<b>21,68</b>	<b>25,26</b>	<b>125,1</b>	<b>148,76</b>	<b>3,8</b>	<b>5,6</b>

**Неделя вторая  
2-й день Вторник**

**Обед**

Сборник рецептов 2007	206	Суп гороховый на м/б	200-250	250-300	5,72	8,58	0,48	0,72	16,12	24,18	101,88	152,82	0,1	0,15	0,03	0,45	0,13	0,19	23,32	34,98	1,06	1,59
Сборник рецептов 2007	561	Бефстроганов из отварной говядины (курицы)	80-100	100-120	16,4	19,68	16,1	19,32	8,1	9,72	240	288	0,1	0,12	0,2	0,24	1,1	1,32	78,1	93,72	2,2	2,64
Сборник рецептов 2007	299	Картофельное пюре	150-200	180-230	4,16	4,78	7,24	8,32	27,4	31,51	188,8	217,12	0,07	0,08	7,02	8,07	2,09	2,4	36,72	42,22	0,49	0,56
Сборник рецептов 2007	699	Компот из свежих ягод	200	200	5,2	5,2	11,2	11,2	7,59	7,59	99	99	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	110	165	0,14	0,14
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
	к/п	Вода бутилированная	300	300																		
		<b>Итого:</b>	-	-	<b>35,57</b>	<b>42,33</b>	<b>36,61</b>	<b>41,15</b>	<b>81,92</b>	<b>95,71</b>	<b>759,59</b>	<b>886,93</b>	<b>0,48</b>	<b>0,56</b>	<b>7,6</b>	<b>9,11</b>	<b>10,68</b>	<b>11,27</b>	<b>264,44</b>	<b>352,22</b>	<b>5,21</b>	<b>6,25</b>
									2										6	4		

**Неделя вторая  
3-й день Среда**

**Обед**

Сборник рецептов 2007	200	Суп картофельный на м/б с гречками	200-250	250-300	6,4	9,6	4,5	6,75	18,6	27,9	141	211,5	0,16	0,24	0,1	0,15	6	9	50	75	1,9	2,85
Сборник рецептов 2007	688	Рис отварной с маслом	150-200	180/230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8
Сборник технологических карт 2012	371	Рыба припущенная	80/40	120/50	25,2	36	12,8	17,4	2	2,6	224	311	0,14	0,21	0,13	0,19	0,21	0,31	15,02	22,29	0,48	0,71
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептов 2007	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
	к/п	Вода бутилированная	300	300																		
		<b>Итого:</b>	-	-	<b>42,91</b>	<b>57,94</b>	<b>28,21</b>	<b>36,38</b>	<b>99,05</b>	<b>115,24</b>	<b>819,65</b>	<b>1017,74</b>	<b>0,42</b>	<b>0,58</b>	<b>0,3</b>	<b>0,41</b>	<b>7,33</b>	<b>10,43</b>	<b>85,81</b>	<b>118,54</b>	<b>4,41</b>	<b>5,76</b>

**Неделя вторая  
4-й день Четверг**

**Обед**

Сборник рецептур 2007	266	Суп рыбный	200-250	250-300	1,4	1,4	1,6	1,6	16,4	16,4	211,2	211,2	0,06	0,09	0,04	0,06	4,6	6,9	18,2 2	27,2 2	0,54	0,81
Сборник рецептур 2007	619	Тефтели мясные	95	110	12,6 4	14,63	9,49	10,9	6,47	7,49	168,73	195,37	0,05	0,05 7	0,12	0,13 8	0,8	0,92	9,03	10,4 5	1,99	2,3
Сборник рецептур 2007	299	Картофельное пюре	150-200	180-230	4,16	4,78	7,24	8,32	27,4	31,5 1	188,8	217,12	0,07	0,08	7,02	8,07	2,09	2,4	36,7 2	42,2 2	0,49	0,56
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	№ 668	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,9 6	26,9 6	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
	к/п	Вода бутилированная	300	300																		
		<b>Итого:</b>	-	-	<b>23,29</b>	<b>25,94</b>	<b>19,92</b>	<b>22,41</b>	<b>99,94</b>	<b>105,0 7</b>	<b>806,19</b>	<b>861,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>7,28</b>	<b>8,37</b>	<b>33,49</b>	<b>36,22</b>	<b>133,2 7</b>	<b>149,1 9</b>	<b>9,44</b>	<b>10,09</b>

**Неделя вторая  
5-й день Пятница**

**Обед**

Сборник рецептур 2007	187	Щи на м/б со сметаной	200-250	250-300	3,2	4,8	5,6	8,4	19,6	29,4	86	129	0,04	0,06	0,02	0,03	20	30	51	76,5	0,7	1,05
Сборник технологических карт 2012	414	Макаронные изделия отварные	180-200	200-230	4,6	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	121	121	0,62	0,79	0,13	0,17	-	-	101	129, 48	5,95	7,61
Сборник рецептур 2007	№ 226	Котлета мясная	80/120	100/120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,7 5	12,7 5	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,00 6	0,00 6	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
Сборник рецептур 2007	711	Свекла тушеная	100	100	1,63	1,63	3	3	8,17	8,17	68,54	68,54	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,2 2	34,2 2	1,42	1,42

	к/п	Вода бутилированная	300	300																		
		<b>Итого:</b>	-	-	<b>54,02</b>	<b>63,72</b>	<b>31,35</b>	<b>41,25</b>	<b>113,98</b>	<b>137,18</b>	<b>834,81</b>	<b>1027,81</b>	<b>0,87</b>	<b>1,07</b>	<b>0,418</b>	<b>0,486</b>	<b>27,42</b>	<b>37,42</b>	<b>257,62</b>	<b>311,6</b>	<b>11,43</b>	<b>13,44</b>