

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 г. Спасска
Спасского района Пензенской области
имени Виктора Алексеевича Шпагина**

**Утверждаю
Директор школы
О.А.Денисова**

**Перспективное
двухнедельное меню
для обучающихся 1-11 классов**

**Рецепты блюд взяты из Сборника рецептов блюд для организации питания детей
в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления
(от 7 до 18 лет)
Новосибирск 2022**

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет
 Неделя: первая
 День: понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-27к	Каша манная молочная	200	174,3	5,3	5,7	25,3
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,8	2,9	11,3
	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	53,7	3,5	4,4	0,0
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
	Пром.	Мандарин	150	57	0,75	0,3	11,25
Обед	Пром.	Огурец солёный	60	7,8	0,5	0,1	1
	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	137,9	5,9	6,2	12,7
	54-11г	Картофельное пюре	150	139,4	3,2	5,2	19,8
	54-4м	Котлета из говядины	75	221,3	13,7	13,1	12,4
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет
 Неделя: первая
 День: вторник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-1г	Запеканка из творога	150	301,2	29,7	10,7	21,7
	54-23хн	Кисель из смородины	200	50,5	0,2	0,1	12,3
	Пром.	Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,6
Обед	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,5	6,45	3,5	23,1
	54-11м	Плов из отварной говядины	200	348,3	15,3	14,7	38,6
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет
 Неделя: первая
 День: среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7	8,3	6,3	36
	54-4м	Котлета из говядины	75	221,3	13,7	13,1	12,4
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,8	2,9	11,3
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
	54-2з	Огурец в нарезке	80	11,3	0,6	0,1	2,0
Обед	54-8с	Суп гороховый	250	166,4	8,4	5,8	20,4
	54-4м	Котлета из говядины	75	221,3	13,7	13,1	12,4
	54-21м	Курица отварная	80	123,8	25,7	1,9	0,9
	54-1г	Макароны отварные	150	196,8	5,4	4,9	32,8
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет
 Неделя: первая
 День: четверг

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	274,9	8,3	10,2	37,6
	54-21гн	Какао с молоком	200	100,4	4,6	3,6	12,6
	Пром.	Творог с наполнителем	125	167,5	15,4	5	15,1
	Пром.	Печенье	80	360	7,6	7,6	57,6
Обед	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,25	5,8	7	7,2
	54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	156,1	10,9	9,5	6,7
	54-21м	Курица отварная	80	123,8	25,7	1,9	0,9
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7	8,3	6,3	36
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет
 Неделя: первая
 День: пятница

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-4о	Омлет с сыром	150	316,0	19,0	25,4	3
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,8	2,9	11,3
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
	Пром.	Банан	120	113,4	1,8	0,6	25,2
Обед	Пром.	Огурец солёный	60	7,8	0,5	0,1	1
	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,25	5,8	7	7,2
	54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	80	139	10,3	6,4	10,1
	54-11г	Картофельное пюре	150	139,4	3,2	5,2	19,8
	54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	42,5	0,2	0,1	10,2
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет
 Неделя: вторая
 День: понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	274,9	8,3	10,2	37,6
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,8	2,9	11,3
	Пром.	Вафли	80	416	3,2	22,4	44,6
	54-9в	Булочка школьная	60	172,6	5,2	1,8	34
Обед	54-4с	Рассольник домашний	250	145,1	5,7	7,2	14,5
	54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	156,1	10,9	9,5	6,7
	54-2м	Гуляш из говядины	100	232	16,9	16,4	4
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7	8,3	6,3	36
	54-1г	Макаронные отварные	150	196,8	5,4	4,9	32,8
	54-2гн	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет
 Неделя: вторая
 День: вторник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-4о	Омлет с сыром	150	316,0	19,0	25,4	3
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,8	2,9	11,3
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
	Пром.	Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,6
Обед	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	115,25	5,8	7	7,2
	54-5м	Котлета из курицы	75	126,4	14,4	3,2	10,1
	54-11г	Картофельное пюре	150	139,4	3,2	5,2	19,8
	54-2гн	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет
 Неделя: вторая
 День: среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	167,8	6,9	5,7	22,3
	54-21гн	Какао с молоком	200	100,4	4,6	3,6	12,6
	Пром.	Печенье	80	360	7,6	7,6	57,6
Обед	54-8с	Суп гороховый	250	166,4	8,4	5,8	20,4
	54-7р	Рыба, припущенная в молоке	100	131,6	13,1	7,5	2,9
	54-6г	Рис отварной	150	203,5	3,7	4,8	36,5
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет
 Неделя: вторая
 День: четверг

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7	8,3	6,3	36
	54-4м	Котлета из говядины	75	221,3	13,7	13,1	12,4
	54-23хн	Кисель из смородины	200	50,5	0,2	0,1	12,3
	Пром.	Сок персиковый	200	134,4	0,6	0,0	33,0
Обед	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	137,9	5,9	6,2	12,7
	54-6м	Биточек из говядины	75	221,3	13,7	13,1	12,4
	54-1г	Макаронны отварные	150	196,8	5,4	4,9	32,8
	54-2гн	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет
 Неделя: вторая
 День: пятница

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54-1г	Запеканка из творога	150	301,2	29,7	10,7	21,7
	54-2гн	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5
	Пром.	Апельсин	250	94,5	2,25	0,5	20,25
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
Обед	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,5	6,45	3,5	23,1
	54-6м	Биточек из говядины	75	221,3	13,7	13,1	12,4
	54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	156,1	10,9	9,5	6,7
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7	8,3	6,3	36
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5