

**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 |
| | | | | | | | |