

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

БОБРОВА О.Л.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)**

Сезон: **Осенне-зимний**

2024 г

Категория **Дети 7-11 лет**

Меню 1 неделя понедельник

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
			0	0,00	0,00	0,00	0
Обед							
105/3	Салат из квашенной капусты	80	1,28	3,99	7,39	63,76	
95/3	Суп "Пуштые шyd"	200	4,60	3,20	9,80	86	
121/3	Биф "Школьный"	90	17,57	37,57	4,37	429,5	
29/3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	4,65	26,45	168	
25/3	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	102,60	
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60	
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125	
Всего в Обед		780	35,05	50,23	110,8	1035	
Полдник Группа продленного дня							
124	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179	
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	
Всего 1 нед. понедельник			35,11	50,25	120,80	1075	

Меню 1 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
0			0,00	0,00	0,0	0
Обед						
122/3	Салат из свеклы с чесноком	80	1,88	3,68	9,84	80,1
98/3	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	200	1,60	3,68	8,0	70
27/3	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,6	9,90	206,9
37/3	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	20,44	138
65/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02,	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		790	25,35	26,58	96,18	721
Полдник Группа продленного дня						
75/3	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,8	8,40	37,40	240
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		410	0,06	0,02	9,99	40
Всего в 1 неделя вторник			25,41	26,60	106,2	761

Меню 1 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		0	0,00	0,00	0,00	0
Обед						
82/3	Салат "Космос" (удм.блюдо).	80	4,7	11,70	4,61	143,25
96/3	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	1,94	1,50	10,00	61
35/3	Плов из птицы	200	20,00	18,48	33,45	380
78/3	Компот из изюма	180	0,36	0,00	24,66	96
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		740	32,95	32,48	110,5	865
Полдник Группа продленного дня						
18/3	Каша манная молочная жидкая	200	3,00	4,46	26,30	160
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		410	0,06	0,02	9,99	40
Всего в 1 неделя среда			33,0	32,50	120,51	905

Меню 1 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
0			0,00	0,00	0,00	0
Обед						
83/3	Салат из белокочанной капусты	80	0,90	2,60	5,00	48,32
3/3	Борщ с мясом	200	6,86	5,04	9,52	111
8/3	Жаркое по-домашнему	200	19,04	21,57	15,88	328
24/3	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		740	32,89	30,15	89,69	759
Полдник Группа продленного дня						
100/3	Булочка российкая	60	4,22	4,81	33,31	193
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в 1 неделя четверг			33,0	30,17	99,68	799

Меню 1 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
0			0,00	0,00	0,00	0
Обед						
	Кондитерское изделие	30	0,9	0,2	8,1	38
99/3	Салат "Овощной букет"	80	1,2	8,16,	8,08	111,00
62/3	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	106
121/3	Биф "Школьный"	90	17,57	37,57	4,37	429,5
17/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,76	5,83	25,16	175,5
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		840	42,19	55,46	103,50	1085
Полдник Группа продленного дня						
Пече	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в 1 неделя пятница			42,25	55,48	113,49	1125

Меню 1 неделя суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
108/3	Горошек консервированный	60	1,32	0,24	6,72	35
58/3	Суп с клецками с курицей	200	6,98	3,87	17,66	133,6
13/3	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,15	113
79/3	Котлета Загадка	90	11,60	10,30	6,80	167
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		760	29,01	20,09	93,12	673

Меню 2 неделя понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
0			0,00	0,00	0,00	0
Обед						
90/3	Салат "Солнечный зайчик"	80	1,40	4,11	8,19	75
56/3	Суп Рассольник ленинградский	200	3,45	2,4	7,35	65
121/3	Биф "Школьный"	90	17,57	37,57	4,37	429,5
91/3	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	3,2	7,03	29,42	194
24/3	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		780	31,68	52,05	108,62	1035
Полдник Группа продленного дня						
72/3	Гребешок с повидлом	60	6,37	4,85	13,53	116
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник			0,06	0,02	9,99	40
Всего в 2 неделя понедельник			31,74	52,1	118,61	1075

Меню 2 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
0			0,00	0,00	0,00	0
Обед						
88/3	Салат "Осенние мотивы"	80	1,03	8,12	9,27	114
3/3	Борщ с мясом	200	6,86	5,04	9,52	111
97/3	Чорыг селянка (рыба в омлете)	90	14,19	5,45	2,66	116
37/3	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	20,44	138
48/3	Соки фруктовые	180	0,90		18,18	82,2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		780	31,93	24,21	97,87	746
Полдник Группа продленного дня						
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
93/3	Суп молочный с рисом	150	3,62	3,81	12,63	99
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в 2 неделя вторник			31,99	24,23	107,86	786

Меню 2 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		0	0,00	0,00	0,00	0
Обед						
89/3	Салат "Ромашка"	80	1,44	8,24	10,56	112
51/3	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,26	13,76	83,8
119/3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,15	14,50	15,00	246
13/3	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,2	113
65/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		780	26,92	30,68	101,47	780
Полдник Группа продленного дня						
69	Булочка ванильная	50	4,7	4,87	32,69	193
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в 2 неделя среда			26,98	30,70	111,46	820

Меню 2 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		0	16,78	18,72	79,43	0
Обед						
87/3	Салат "Неженка"	80	0,73	4,14	9,85	80
53/3	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,48	17,84	133,6
10/3	Запеканка картофельная сбитварным мясом	200	14,70	11,52	31,15	287
25/3	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	103
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		740	26,78	20,96	121,64	789
Полдник Группа продленного дня						
21/3	Каша пшенная молочная жидкая	200	4,3	5,70	30,86	193
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в 2 неделя четверг			43,62	39,7	211,06	829

Меню 2 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		0	0,00	0,00	0,00	0
	Обед					
	Кондитерское изделие	30	0,9	0,2	8,1	38
4/3	Винигрет овощной	80	1,07	4,96	6,77	76,8
94/3	Суп из овощей	200	6,24	7,76	10	127
73/3	Гуляш	90	14,09	11,84	3,58	177
29/3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	4,65	26,45	168
65/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
	Всего в Обед	810	33,62	30,23	103,20	813
	Полдник Группа продленного дня					
Пече	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
	Всего в полдник	180	0,06	0,02	9,99	40
	Всего в 2 неделя пятница		33,7	30,25	113,19	853

Меню 2 неделя суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
40/3	Салат из свеклы с изюмом	80	1,12	4	16,5	96,3
98/3	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	200	1,60	3,68	8,0	70
79/3	Котлета Загадка	90	11,60	10,30	6,80	167
74/3	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		780	23,4	22,97	103,17	705
Итого			389,1	415,01	1419	10406
Среднее за период			32,43	34,58	118	867