

МБОУ Светлянская СОШ

Примерное 12-ти дневное меню
Сезон: весна-лето



УТВЕРЖДАЮ
Директор О.Л. Лоброва

Приказ № 10/5 от 13.02.2024 г.

Возрастная категория 7-11 лет

День: понедельник 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
18/3	Каша манная молочная жидкая	200	3,0	4,46	26,3	160,0
12/3	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
2/3	Бананы свежие (д/п)	100	1,50	0,00	22,40	91,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	10,57	7,95	79,82	433,00
ОБЕД						
105/3	Салат из квашенной капусты	80	1,28	3,99	7,39	63,76
62/3	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	106,0
17/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,76	5,83	25,16	175,50
66/3	Шницель из говядины	90	12,65	10,3	9,20	179,0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,50	25,5	125,0
65/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,08	10,20	41,00
67/3	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	36,96	24,28	109,55	794,66
ПОЛДНИК						
4/3	Винегрет овощной	80	1,07	4,96	6,77	76,80
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		290	3,53	5,28	32,06	191,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,06	37,51	221,43	1419,46

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
21/3	Каша пшённая молочная жидкая	200	4,32	5,7	30,86	192,5
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
67/3	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,09	45,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	7,19	6,43	66,24	352,50
ОБЕД						
40/3	Салат из свеклы с изюмом	80	1,12	4,0	16,5	96,3
56/3	Суп Рассольник ленинградский	200	3,50	2,40	7,35	65,00
37/3	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	20,44	138,00
117/3	Руллет из говядины с яйцом	90	15,48	15,70	2,96	212,00
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
25/3	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018	25,00	102,60
11/3	Йогурт	200	6,67	7,0	22,67	180,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		980	36,12	34,72	132,72	978,90
ПОЛДНИК						
106/3	Шанежка с картофелем	60	6,14	5,8	31,8	204
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		240	6,20	5,82	41,79	244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,51	46,97	240,75	1575,40

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
16/3	Каша гречневая на молоке вязкая	200	6,00	9,40	31,00	232,6
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
1	Апельсины свежие (д/п)	140	1,30	0,30	11,30	53
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	9,76	10,02	67,59	400,70
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	13,72	84
13/3	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	112,7
77/3	Колбаска Витаминка	90	15,48	15,7	2,96	212
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
65/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,08	10,20	41,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	28,3	31,94	89,4	746,7
ПОЛДНИК						
107/3	Картофель в молоке	150	3,51	3,74	19,74	126
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		360	5,97	4,06	45,03	241
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,99	46,02	202,01	1388,44

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
20/3	Каша пшеничная молочная	200	5,48	5,72	33,60	205,20
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
28/3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	11,13	8,73	73,56	416,7
ОБЕД						
108/3	Горошек консервированный	60	1,32	0,24	6,72	35
98/3	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	200	7,50	5,30	14,66	227,00
8/3	Жаркое по- домашнему	200	19,04	21,57	15,88	328,23
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
24/3	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	33,95	28,05	96,55	861,63
ПОЛДНИК						
69/3	Булочка Ванильная	50	4,74	4,87	32,69	193
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		230	4,8	4,89	42,68	233
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,88	41,67	212,79	1511,33

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
101/3	Лапшевник с творогом	150	11,7	11,55	31,65	277,35
92/3	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,4
12/3	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
7/3	Груши свежие (д/п)	150	0,60	0,45	15,45	68,25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	18,76	16,39	80,87	548,00
ОБЕД						
99/3	Салат Овощной букет	80	1,15	8,16	8,1	110,7
53/3	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	4,48	17,84	133,60
91/3	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	3,17	7,03	24,42	194,00
73/3	Гуляш	90	14,09	11,84	3,58	177,00
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
48/3	Соки фруктовые	180	0,68	0,0	18,51	76,76
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	30,04	32,31	110,25	877,06
ПОЛДНИК						
	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		220	3,46	4,14	13,03	234
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,26	52,84	204,15	1659,06

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		0	0	0	0,00	0
ОБЕД						
87/3	Салат Неженка	80	0,73	4,14	9,85	80
109/3	Суп крестьянский с мясом	200	4,52	5,00	9,88	103,00
29/3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,7	26,5	168,0
110/3	Тефтели рыбные	100	12,2	1,9	9,9	105
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790	28,98	16,51	103,87	681,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,98	16,51	103,87	681,00

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
21/3	Каша пшённая молочная жидкая	210	4,32	5,7	30,86	192,5
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,00
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	7,18	6,32	66,45	353,00
ОБЕД						
86/3	Салат картофельный с зеленым горошком	80	1,71	5,04	10,14	94
3/3	Борщ с капустой и картофелем	200	6,86	5,04	9,52	111,00
38/3	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104
66/3	Шницель из говядины	90	12,65	10,3	9,20	179
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		810	29,90	26,02	88,84	609,00
ПОЛДНИК						
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
		240	6,43	4,87	23,52	156
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,51	37,21	178,81	1118,00

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
15/3	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
28/3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
1	Апельсины свежие (д/п)	140	1,30	0,30	11,30	53
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	12,76	10,74	68,67	420,1
ОБЕД						
4/3	Винигрет овощной	80	1,07	4,96	6,77	76,8
56/3	Суп Рассольник ленинградский	200	3,45	2,40	7,35	64,50
111/3	Пюре розовое	150	2,84	4,44	17,54	121,00
97/3	Чорыг селянка (рыба в омлете)	90	14,19	5,45	2,66	116,1
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
65/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,08	10,20	41,00
11/3	Йогурт	200	6,67	7,0	22,67	180,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		980	34,29	25,13	104,99	784,40
ПОЛДНИК						
89/3	Салат "Ромашка"	80	1,44	8,24	10,56	112
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		290	3,9	8,56	35,85	227
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,95	44,43	209,51	1431,50

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАТРАК						
33/3	Омлет натуральный	150	13,50	18,76	3,36	234
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
67	Яблоко свежее (д/п)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	16,56	19,68	43,35	415,60
ОБЕД						
105/3	Салат из квашенной капусты	80	1,28	3,99	7,39	63,76
58/3	Суп с клецками с курицей	200	6,98	3,87	17,66	134,00
6/3	Пюре из бобовых с маслом	150	14,50	6,12	33,2	246,00
112/3	Тефтели мясные	90	11,38	8,54	5,8	152
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
24/3	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	40,23	23,46	123,34	867,16
ПОЛДНИК						
113/3	Пирожок печеный с капустой	60	4,05	5,45	19,57	144
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		240	4,11	5,47	29,56	184
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,90	48,61	196,25	1466,76

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
19/3	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	210	4,6	6,74	28,2	192,5
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
7	Груши свежие (д/п)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	7,46	7,36	63,79	353,00
ОБЕД						
116/4	Огурец соленый (промышленного производства)	60	0,50	0,00	1,70	6,00
96/3	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,58	2,00	13,43	81,60
35/3	Плов из птицы	200	20,00	18,48	33,45	380,00
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
78/3	Компот из изюма	180	0,4	0,0	24,66	96,00
67/3	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	29,79	21,68	120,84	793,00
ПОЛДНИК						
55/3	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,20
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		410	8,22	5,54	44,13	260,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,47	34,58	228,76	1406,20

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
14/3	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,64	4,86	33,56	188,7
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
1	Апельсины свежие (д/п)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	5,5	0,62	69,15	349,20
ОБЕД						
87/3	Салат Неженка	80	0,73	4,14	9,85	80
98/3	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	200	1,60	3,68	8,00	74,00
29/3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,65	26,45	168,00
79/3	Котлета "Загадка"	90	11,60	10,30	6,80	167
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30	0,9	0,2	8,1	38
ИТОГО ЗА ОБЕД:		810	25,46	23,57	98,89	674,1
ПОЛДНИК						
	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		220	3,46	4,14	13,03	234
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,42	28,33	181,07	1257,30

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		0	0	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
85/3	Икра свекольная	80	1,88	3,68	9,84	80,1
114/3	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,70	83,6
115/3	Плов с мясом	200	24,87	18,49	29,52	374,9
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	12,30	60,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
12/3	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740	38,51	28,40	106,68	830,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,51	28,40	106,68	830,60
ИТОГО			574,94	515,57	2314,21	16517,27
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД			47,91	42,96	192,85	1376,44