

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на Осенне-зимний период 2024-2025 учебный год
в МКОУ Рождественской средней общеобразовательной школе
ЗАВТРАК

№ п/ п	Наименование блюд	№ рецептуры (по Н. А. Маннанова)	Выход блюда (7-10 лет)	Выход блюда (11-18 лет)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
					Белки 7-10 лет	Белки 11-18 лет	Жиры 7-10 лет	Жиры 11-18 лет	Углеводы 7-10 лет	Углеводы 11- 18 лет	К/кал. 7-10 лет	К/кал. 11-18 лет
1-й день												
Завтрак												
1	Каша манная	№ 182	180/5	250/7	7,3	10,2	9,2	12,8	30,5	42,3	234	325
2	Бутерброд с повидлом	№ 4	30/40/10	50/50/15	2,4	4,1	7,5	12,6	36,9	55,6	222	349
3	Салат из моркови с изюмом	№ 17	80	100	2	2,5	0,1	0,1	19,8	24,8	86	108
4	Чай с сахаром	№ 268	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,9	9,9	35	35
5	Фрукты яблоки	№ 112	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
6												
7												
	итого				12,2	17,3	17,23	25,93	106,9	142,4	624	864
2-й день												
Завтрак												
1	Салат из капусты с горошком	№ 9	80	100	3,1	4,2	6,9	9,2	4,3	5,7	91	122
2	Рассольник ленинградский	№ 56	200/8	300/12	1,7	2,6	4,2	6,4	12,3	18,5	96	144
3	Кофейный напиток	№ 272	200	200	2,9	3,2	2,8	2,8	14,9	18,5	94	109
4	Пирожок печеный с яблоком	№ 239	75	100	4,1	5,4	3,4	4,5	31,1	41,5	171	228
5	Хлеб ржаной	Пром. № 108	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
6												
7												
	итого				15,6	19,2	17,7	23,3	87,2	108,8	569,5	720,5
3-й день												
Завтрак												
1	Салат из свежих помидор	№ 12	80	100	0,7	0,9	3,6	4,5	3,8	4,8	51	64
2	Макаронные изделия с тертым сыром	№ 204	150/18/12	200/25/15	9,2	12,5	15,2	19,7	26,4	35,1	283	373
3	Яйцо вареное	№ 213	40	40	12,7	12,7	11,5	11,5	0,7	0,7	157,5	157,5
4	Напиток из плодов шиповника	№ 286	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	27	27	111	200
5	Хлеб пшеничный	Пром. № 108	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
6	Фрукты мандарин	№ 112	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
	итого				27,8	31,3	31,2	36,6	90	99,7	758	950

4-й день

Завтрак

1	Салат из свежих огурцов	№ 13	80	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3	44	55
2	Картофельное пюре	№ 131	180	230	3,7	4,7	6,3	8,1	23,4	29,9	168	215
3	Рыба припущенная	№ 77	80/40	120/50	25,2	36	12,8	17,4	2	2,6	224	311
4	Компот с/ф	№ 278	200	200	1	1	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110
5	Пряник	Пром.	25	25	1,6	1,6	0,5	0,5	18,9	18,9	87	87
6	Хлеб ржаной	Пром. № 108	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
7												
	итого				35,9	47,9	23,65	30,95	98,8	106,5	750,5	895,5

5-й день

Завтрак

1	Салат из свеклы с солеными огурцами	№ 28	80	100	1,7	2,2	0,11	0,14	9,5	12	45	56
2	Бутерброд с маслом и сыром	№ 2	50/20/7	50/20/7	6,7	9,9	9,6	16,51	13,2	33,96	167	328
3	Борщ с капустой и картофелем	№ 54	200/8	300/12	1,9	2,8	6,6	9,9	10,9	16,3	110	165
4	Какао с молоком	№ 274	200	200	3,3	3,3	2,5	2,5	13,7	13,7	88	88
5	Фрукты банан	№ 338	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96
6	Хлеб пшеничный	Пром. № 108	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
7												
	итого				18,9	23,5	19,71	29,95	92,9	121,56	623,5	850,5

6-й день

Завтрак

1	Салат с сыром	№ 42	80	100	7,2	8,9	8,6	10,7	3,9	4,8	123	153
2	Каша гречневая	№165	180/5	250/7	10,1	14	6,3	8,7	41,7	57,9	268	372
3	Соус томатный	№ 223	50	70	0,5	0,7	2,3	3,1	3	4,2	35	49
4	Котлета запеченная (п/ф)	П/Ф	90	100	13,3	14,3	15,6	16,4	4,4	4,7	221,3	243,5
5	Чай с лимоном	№ 270	200	200	0,2	0,2	0,04	0,04	10,2	10,2	41	41
6	Хлеб ржаной	Пром. № 108	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
7	Печенье	пром.	10	15	0,8	1,1	1	1,5	7,4	11,2	42	61
	итого				35,9	43	34,24	40,84	95,2	117,6	847,8	1037

7-й день

Завтрак

1	Салат из белокочанной	№ 6	80	100	1,8	2,2	3,6	4,5	8,4	10,5	73	91
2	Плов из курицы	№ 122	250	300	24,5	36,75	27	40,5	44,2	66,3	522	783
3	Кисель из концентрата	№ 291	200	200	0	0	0	0	20	20	76	76
4	Вафли	пром.	10	15	0,28	0,42	0,33	0,5	7,73	11,6	35	53
5	Хлеб пшеничный	Пром. № 108	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
	итого				30,38	43,17	31,33	45,9	104,93	133	823,5	1120,5

8-й день

Завтрак

1	Винегрет овощной	№ 40	80	100	1	1,3	1,8	2,3	5,8	7,3	44	55
2	суп картофельный с бобовыми и гречками	№ 63	200/15	300/25	6,4	9,6	3,5	5,3	25,5	38,2	161	242
3	Бутерброд с маслом	№1	0,03/10	50/20	2,4	4	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264
4	Напиток из плодов шиповника	№ 286	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	27	27	111	200
5	Хлеб ржаной	Пром. № 108	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
6	Фрукты яблоки	№ 112	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого				14,6	19,7	15	25,4	107,3	130,7	626,5	925,5

9-й день

Завтрак

1	Салат из свеклы с растит.	№25	80	100	1,1	1,4	6,6	8,2	6,4	8	88	110
2	Картофельное пюре	№ 131	180	230	3,7	4,7	6,3	8,1	23,4	29,9	168	215
3	Соус томатный	№ 223	50	70	0,5	0,7	2,3	3,1	3	4,2	35	49
4	Тефтели мясные (п/ф)	П/Ф № 106	100	100	12,64	12,64	9,49	9,49	6,47	6,47	168,73	168,73
5	Какао с молоком	№ 274	200	200	3,3	3,3	2,5	2,5	13,7	13,7	88	88
6	ватрушка с творогом	№ 252	50	70	5,8	8,1	3,6	5,1	19,4	27,6	136	191
7	Хлеб пшеничный	Пром. № 108	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
	итого				30,84	34,64	31,19	34,39	96,97	114,47	801,23	939,23

10-й день

Завтрак

1	Салат луковый	№ 44	40	50	0,6	0,8	3,6	4,5	2,6	3,5	46	58
2	Суп картофельный с клецками	№ 62	200	300	1,6	2,4	2,4	3,6	11,6	17,4	75	112
3	Бутерброд с сыром	№ 3	0,03/10	50/20	5	7,6	3	4,3	14,5	23,7	106	168
4	Компот с/ф	№ 278	200	200	1	1	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110
5	Пряник	Пром.	25	25	1,6	1,6	0,5	0,5	18,9	18,9	87	87
6	Фрукты мандарин	№112	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
7	Хлеб ржаной	Пром. № 108	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
	итого				14,4	18	10,15	13,55	107,2	123,1	579,5	690,5
	Всего за 10 дней				236,52	297,71	231,4	306,81	987,4	1197,83	7004,03	8993,23