

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верхне-Ульхунская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю: *В.Б.*

Директор школы: Власова Н.Б./

31 августа 2024 г.

Перспективное меню

для учащихся 1-4 классов

МБОУ «Верхне-Ульхунская СОШ»

2024-2025 г

Рекомендуемый образец

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория:
7 - 12 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1	Каша дружба	200	10,44	11,11	41,30	307	177	
завтрак	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	10,99	56,85		
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,50	87	
итого за завтрак		450	14,52	12,12	76,44	481,08		
обед	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87	
	Птица запечённая	100	19,30	16,0	0,06	221,44	293	
	Макароны	200	8,77	9,35	57,93	336,51	309	
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	27,45	113	75	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87	
итого за обед		800	43,76	33,17	145,21	1019,75		
Итого за день:		1635	58,28	45,29	221,65	1500,83		

ДЕНЬ 2

День 2	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	154,20	93	
завтрак	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68		
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87	
	Салат из моркови с изюмом	100	1,12	7,00	8,28	105	23	
итого за завтрак		550	11,00	13,23	61,52	418,38		
Обед	Рассольник	200	1,69	4,69	13,68	103,88	1	
	Печенка по строгановски	100	34,86	23,28	14,20	324,62	690	
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312	
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	27,45	113	75	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1,0	24,15	117,5	87	
итого за обед		750	46,13	62,49	87,06	1007,04		
Итого за день:		1300	57,13	75,72	148,58	1425,42		

ДЕНЬ 3

День 3	Каша овсяная	200	9	11,4	35,6	282	39	
завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	118,5	87	
	Чай с сахаром	200	1	0,1	0,00	0,02	65	
	Салат из свеклы	100	1	7	8	105		
итого за завтрак		550	15,0	19,41	67,75	505,52		
обед	Борщ на мясном бульоне	200	3,8	8,8	10,8	80	25	
	Тефтели мясные	100	6,25	15,71	16,97	218,27	43	
	Гречка отварная	200	11,2	11,2	48,38	324	58	
	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	233	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87	
итого за обед		800	30,51	36,71	153,47	973,46		
Итого за день:		1350	45,51	56,12	221,22	1478,98		

ДЕНЬ 4

День 4	Макароны с сыром	220	24,81	17	106	652	18	
завтрак	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	120	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87	
	Салат из огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15	
итого за завтрак		570	29,92	24,17	144,13	885,38		
	Суп гороховый	200	4,43	1,25	19,07	100,34	85	
	Рис	200	4,8	8,8	38,92	286	59	
	Рыба запеченная	100	19,53	4,78	4,19	137,42	372	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	7	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87	
итого за обед		800	33,23	16,15	136,75	852,34		
Итого за день:		1350	63,15	40,32	280,88	1737,72		

ДЕНЬ 5

День 5	Каша пшенная	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68		
	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	49	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87	
итого за завтрак		550	17,24	16,53	89,79	566,77		
обед	щи	200	1,40	3,91	6,79	67,80	88	
	Жаркое по домашнему	200	18,10	18,90	21,60	330,00	258	
	Морс брусничный	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87	
итого за обед		700	27,54	23,91	89,31	685,89		
Итого за день:		1350	44,78	40,44	179,10	1252,66		

ДЕНЬ 6

День 6	Каша кукурузная	150	7	12,5	25	435	539	
завтра	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	49	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68		
	Хлеб	50	4,0	1	24,15	117,5	87	
итого за завтрак		500	19,42	20,32	84,13	781,42		
	Рассольник	200	1,69	4,69	13,68	103,88	1	
	гуляш	100	16,1	12,4	3,96	168	49	
	Капуста тушеная	200	3,43	4,26	9,02	108,36	26	
	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	233	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87	
итого за обед		800	30,48	22,35	103,98	731,43		
Итого за день:		1180	49,90	42,67	188,11	1512,85		

ДЕНЬ 7

День 7	Каша овсяная	200	9	11,4	35,6	282	39	
завтрак	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68		
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87	
итого за завтрак		450	13,13	12,42	70	441,18		
обед	Суп гороховый	200	4,43	1,25	19,07	100,34	85	
	Печенка по строгановски	100	34,86	23,28	14,20	324,62	690	
	Рис отварной	200	4,8	8,8	38,92	286	59	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	7	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87	
итого за обед		800	52,99	34,53	140,69	1031,96		
Итого за день:		1250	66,12	46,95	210,69	1473,14		

ДЕНЬ 8

День 8	Каша пшеничная	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171	
завтрак	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68		
	Салат из свеклы	100	1,4	7,4	8,28	105	23	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87	
итого за завтрак		550	10,35	17,13	73,34	484,53		
	Рассольник	200	1,69	4,69	13,68	103,88	1	
	Птица запечённая	100	19,30	16,0	0,06	221,44	293	
	Гречка	200	11,2	11,2	48,38	324	58	
	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87	
итого за обед		800	40,23	32,99	123,04	937,41		
Итого за день:		1350	50,58	50,12	196,38	1421,94		

ДЕНЬ 9

День 9	Творожная запеканка	150	30,93	22,98	36,00	310,66	223	
завтрак	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68		
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87	
итого за завтрак		400	35,06	24	70,40	469,84		
обед	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87	
	Сложный гарнир	200	3,51	4,91	8,06	206,44	6	
	Тефтели мясные	100	6,25	15,71	16,97	218,27	43	
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	27,45	113	75	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87	
итого за обед		800	25,45	28,44	112,25	906,51		
Итого за день:		1180	60,51	52,44	182,65	1376,35		

ДЕНЬ 10

День 10	Каша рисовая	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171	
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,04	2	65	
	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	49	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,5	117,5	87	
итого за завтрак		550	17,31	16,51	79,93	527,09		
	Суп гороховый	200	4,43	1,25	19,07	100,34	85	
	Рыба запеченая с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	229	
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	7	
итого за обед		775	31,88	43,72	101,68	919,38		
Итого за день:		1325	49,19	60,23	171,61	1446,47		
Среднее значение за период:		1327	54,04	50,91	201,08	1328,86		

