

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



Утверждаю:

Директор школы Власова Н.Б.

31.08.2024 г

Перспективное меню для учащихся 5-11 классов
МБОУ «Верхне-Ульхунская средняя общеобразовательная школа»
2024-2025 учебный год

Рекомендуемый образец

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория:
12-18 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
обед	Суп рыбный	250	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		850	43,76	33,17	145,21	1019,75		
Итого за день:		850	43,76	33,17	145,21	1019,75		

ДЕНЬ 2

Обед	Рассольник	250	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		800	46,13	62,49	87,06	1007,04		
Итого за день:		800	46,13	62,49	87,06	1007,04		

ДЕНЬ 3

обед	Борщ на мясном бульоне	250	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		850	30,51	36,71	153,47	973,46		
Итого за день:		850	30,51	36,71	153,47	973,46		

ДЕНЬ 4

Обед	Суп гороховый	250	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		850	33,23	16,15	136,75	852,34		
Итого за день:		850	33,23	16,15	136,75	852,34		

ДЕНЬ 5

обед	щи	200	1,40	3,91	6,79	67,80	88	
	Жаркое по домашнему	250	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		750	27,54	23,91	89,31	685,89		
Итого за день:		750	27,54	23,91	89,31	685,89		

ДЕНЬ 6

Обед	Рассольник	250	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		850	30,48	22,35	103,98	731,43		
Итого за день:		850	30,48	22,35	103,98	731,43		

ДЕНЬ 8

обед	Суп гороховый	250	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		850	52,99	34,53	140,69	1031,96		
Итого за день:		850	52,99	34,53	140,69	1031,96		

ДЕНЬ 9

обед	Суп рыбный	250	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		850	25,45	28,44	112,25	906,51		
Итого за день:		850	24,45	28,44	112,25	906,51		

ДЕНЬ 10

обед	Суп гороховый	250	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		825	31,88	43,72	101,68	919,38		
Итого за день:		825	31,88	43,72	101,68	919,38		
Среднее значение за период:		630	32,20	30,15	107,04	812,77		