

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ № 2" г. Сосенский

Л.В.Бахаева

Примерное основное перспективное 10-ти дневное меню на 2023-2024 учебный год для организации горячего питания учащихся 1-4 классов МКОУ "СОШ № 2" г. Сосенский							
Возрастная категория от 7 лет до 11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Тефтели из мяса кур с красным соусом	120	9,14	11,25	11,85	190,7	668/3-83
	Макароны отварные с маслом	207	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3	1010
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,85	65,5	878
	Кондитерское изделие	115	1,47	5,21	7,56	83,1	
	Итого за завтрак:	692	19,71	22,04	95,08	659,05	
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Соленый огурец порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	220	5,67	6,65	100,2	123,25	170
	Жаркое по-домашнему	220	22	6,89	18,37	217,90	631/3-83
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04		24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,85	65,5	878
	Фрукт	100	0,7	0,175	19,04	80	
	Итого за завтрак:	850	32,39	14,75	186,48	638,64565	
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Бутерброд с джемом и маслом	65	1,8	4,7	4,7	190,7	95
	Суп молочный с рисом	200	4,82	1,02	16,83	132,4	94
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,30	206
	Чай с сахаром и лимоном	207	9,02	2,28	15,42	114,66	943
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,85	65,5	878
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	
	Итого за завтрак:	762	32,39	21,94	146,37	1054,13	
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми и с мясом кур	220	6,5	5,2	22,09	150	36
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,05	304
	Чай с сахаром и лимоном	207	9,02	2,28	15,42	114,66	943
	Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	878
	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,2	
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	
	Итого за завтрак:	852	47,64	24,65	94,60	739,21	
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Соленый огурец порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Рулет мясной с яйцом	90	20,37	28,68	2,84	347,06	295
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	694
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,2	25,10	103,0	509
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,73	12,85	65,5	878
	Фрукт	160	0,7	0,18	19,04	80	
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	
	Итого за завтрак:	760	29,43	36,32	79,32	757,0	
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,32	0	6,72	34,8	
	Коглеты, (биточки) рубленные из мяса кур	90	13,65	19,58	11,09	275,63	309
	Рис отварной с маслом	200	11,64	19,48	100	223,85	304
	Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3	1010
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	878
	Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,25	50	879
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	
	Итого за завтрак:	660	32,41	40,11	160,31	716,28	
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Соленый огурец порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Суп с макаронными изделиями и мясом кур	220	9,5	20,3	65,6	483	157
	Шницель рубленый куриный	100	22,41	21,73	8,03	303,57	702615
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04		24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	878
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	
	Итого за завтрак:	840	42,05	50,63	186,94	1353,12	
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	4
	Блинчики с джемом	120	5,60	3,01	43,02	222,54	66
	Чай с сахаром и лимоном	207	9,02	2,28	15,42	114,66	943
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,85	65,5	878
	Фрукт	100	12,4	0,1	24,6	146	
	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,2	
	Итого за завтрак:	767	40,279	18,60	172,32	941,18	
Неделя 2	День 9						
	Суп картофельный с мясом птицы	220	1,29	1,46	10,06	54,91	47
	Ленивые голубцы в томатном соусе	120	7,07	4,54	10,02	109,34	298

<b>Завтрак</b>	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Кондитерское изделие	15	1,47	5,21	7,56	83,1	
	Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3	1010
	Итого за завтрак:	780	11,58	11,55	88,77	492,85	
Неделя 2	День 10						
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,30	206
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	14,74	9,53	17,15	148,02	469
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	943
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,85	65,5	878
	Фрукт	250	24,8	0,2	48,2	221	
	Кондитерское изделие	15	1,47	5,21	7,56	83,1	
	Итого за завтрак:	760	61,6	28,13	142,54	913,58	