

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ № 2" г. Сосенский

Л.В.Бахаева

Примерное основное перспективное 10-ти дневное меню на 2024-2025 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	Углевод		
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	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	15
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	220	5,67	6,65	100,2	123,25	170
	Жаркое по-домашнему	175	17,5	5,48	14,61	173,33	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:	845	28,39	19,43	185,44	660,48	
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	60	1,8	4,7	4,7	190,7	95
	Суп молочный с рисом	200	4,82	1,02	16,83	132,4	94
	Чай с сахаром	200	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	
	Фрукт	170	0,7	0,175	19,04	80	
	Итого за завтрак:	740	23,42	11,93	124,05	852,83	
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Суп картофельный с бобовыми и с мясом кур	220	6,5	5,2	22,09	112,4	36
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,05	304
	Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3	1010
	Хлеб ржаной	25	1,63	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:	790	33,80	24,77	97,64	674,29	
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Свежий огурец порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150,00	486
	Картофельное пюре	200	3,06	4,8	20,45	137,25	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
	Итого за завтрак:	660	21,21	13,89	76,20	513,6	
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Помидор свежий порционно	60	1,32	0	6,72	34,8	
	Котлеты (биточки) рубленные из мяса кур	90	13,65	19,58	11,09	275,63	309
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	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:	640	27,39	26,05	92,04	694,57	
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Свежий огурец порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом кур	220	1,54	4,301	7,469	74,58	187
	Шницель рубленный куриный	100	22,41	21,73	8,03	303,57	702,615
	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
	Фрукт	60	0,7	0,175	19,04	80	
	Итого за завтрак:	840	31,25	31,98	102,847	805,1	
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	4
	Омлет натуральный	105	9,51	14,77	1,77	178,62	438
	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	
	Кондитерское изделие	100	3,54	2,82	45	219,6	
	Итого за завтрак:	737	41,9783	29,50	172,037	1038,66	
Неделя 2	День 9						
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,80	87
	Ленивые голубцы в томатном соусе	120	7,07	4,54	10,02	109,34	298

Завтрак	Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3	1010
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	10,25	50	879
	Фрукт	120	12,4	0,1	24,6	146	
	Итого за завтрак:	665	28,06	11,69	82,45	540,44	
Неделя 2	День 10						
Завтрак	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