

Согласовано:

Директор МОУ «ООШ пос. Прибрежный»



Бахарь

2024 г

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.



2024 г

Перспективное меню от 7 до 11 лет

Школа

МОУ "ООШ п.Прибрежный"

Утвердил : должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Бахарь Л.В.

дата

9 1 2024
день месяц год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рецептур ы	Цена	
1	1	Завтра к	гор.блюдо	Каша молочная"Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175		
			хлеб	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр		
				Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15		
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14		
			гор.напито к	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376		
			фрукты	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр		
				<i>итого</i>			560	12,4	18,25	85,63	557,22	
1	1	Обед	1 блюдо	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82		
			2 блюдо	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр		
				<i>итого</i>			700	27,73	18,8	112,6	732,42	
1	1	Итого за день:			1260	40,13	37,05	198,23	1289,64		126	
1	2	Завтра к	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущёным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224		
			гор.напито к	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377		
			хлеб	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр		
			фрукты	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр		

			<i>итого</i>		540	30,8	14,7	68,8	537,3		63
1	2	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96	
			2 блюдо	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505	
			гарнир	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128	
			напиток	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
				<i>итого</i>		700	27,73	24,76	95,99	751,25	
1	2	Итого за день:			1240	58,53	39,46	164,79	1288,55		126
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181	
					Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
					Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
			хлеб		Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
			гор.напиток		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
					Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
			<i>итого</i>		500	18,12	22,69	74,43	585,04		63
1	3	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88	
			2 блюдо	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
			<i>итого</i>		500	18	16,43	81,73	529,49		63
1	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102	
			2 блюдо	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	407	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>	
			<i>итого</i>		700	28,57	37,2	82,27	780,08		63
1	5	Итого за день:			1200	46,57	53,63	164	1309,57		126
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173	
			хлеб	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	<i>пр</i>	
				Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15	
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
			фрукты	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	<i>пр</i>	
			<i>итого</i>		560	10,8	18,95	79,73	543,42		63
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38	289	
			2 блюдо	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505	
			гарнир	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>	

					700	30,85	18,6 1	114,31	754,54		63
2	1	Итого за день:			1260	41,65	37,5 6	194,04	1297,96		126
2	2	Завтра к	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210	
			закуска	Зелёный горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75	
			гор.напито к	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377	
			хлеб	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр	
				Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр	
			<i>итого</i>		500	18,3	27,5 2	57,42	534,2		63
2	2	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82	
			2 блюдо	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,7 7	9,82	98,32	444/505	
			гарнир	Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02	305	
			напиток	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
			<i>итого</i>		710	26,11	24,3	108,89	718,94		63
2	2	Итого за день:			1210	44,41	51,8 2	166,31	1253,14		126
2	3	Завтра к		Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54	
			гор.блюдо	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505	
				Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
					500	22,2	14,85	72,77	537,02		63
			<i>итого</i>								
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	102	
			2 блюдо	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505	
			гарнир	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр	
			<i>итого</i>		720	25,43	14,94	127,03	707,45		63
2	3	Итого за день:			1220	47,63	29,79	199,8	1244,47		126
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266	
			фрукты	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377	
			хлеб	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр	
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
				Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15	
			<i>итого</i>		560	13,76	20,65	73,53	609,92		63
2	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406	
			напиток	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>	
			<i>итого</i>		700	24,75	34,8 1	101,36	749,76		63
2	4	Итого за день:			1260	38,51	55,4 6	174,89	1359,68		126
2	5	Завтра к	гор.блюдо	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204	
			фрукты	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	<i>пр</i>	
			гор.напито к	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
			<i>итого</i>			500	10,2	15,4	77,7	488,6	
2	5	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом (60/30)	90	7,8	7,7	8,1	235	437/505	
			гарнир	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119	492	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>	
			<i>итого</i>			700	19,3	20,9	82,8	706,14	
2	5	Итого за день:			1200	29,5	36,3	160,5	1194,74		126
		Среднее значение за период:			1227	43,117	42,9 7	177,12	1278,68		126

