

Утверждаю:

Директор МОУ «Перфиловская СОШ»

К.И. Быченко



Перспективное меню для детей МОУ «Перфиловская СОШ» на 2024-2025 учебный год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		27	31	23	28	19	21	20	22			
															В ₁	С	
1- неделя; 1 день																	
Завтрак	Каша рисовая	200	8,95	11,29	42,95	294	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	174		
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р		
	Сыр российский (порционно)	20	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15		
	зефир	15	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	п/р		
Итого за завтрак			20,07	17,92	104,67	624,92	0,17	15,7	74,8	0,24	197,07	228,74	76,66	4,05			
	Салат из свежей капусты и огурцов	100															
Обед	Суп с макарон изделиями.	200	14,67	13,18	24,66	202,15	0,11	8,25		0,06	29,2	67,58	27,28		111		
	Каша гречневая	200	11,16	14,81	49,83	350	0,26		50	0,26	32,99	262,94	175,65	5,91	302		
	Ленивые голубцы с соусом	100	22,54	25,58	8,42	135	0,14	0,2	42,8	0,08	16,18	109,32	16,44	1,76	267		
	Компот	200	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	349		
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р		
Итого за обед			53,77	54,59	271,96	960,23	0,59	9,72	92,8	0,42	124,65	515,48	256,63	9,03			
Итого за день			73,84	72,51	376,63	1585,15	0,76	25,4	167,6	0,66	321,72	744,22	333,29	13,08			

1- неделя; 2 день

Завтрак	Каша геркулесовая	210	11,26	15,82	37,63	303	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	173
	Сок фруктовый (вишнёвый)	200	1,4	0,8	22,8	100,4	0,02	14,8	0,6	0,04	34	36	12	0,6	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	груши	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	338
Итого за завтрак		540	23,18	22,45	89,55	597,92	0,15	26,5	75,4	0,26	191,07	240,74	70,66	3,85	
Обед:	Суп с клецками	250	4,33	7,39	18,79	144,25	0,11	8,25		0,06	29,2	67,58	27,28		108
	Курица отварная	100	26,24	18,89	3,27	164	0,26		50	0,26	32,99	262,94	175,65	5,91	288
	Капуста тушёная	200	6,04	16,22	44,28	344,32	0,14	0,2	42,8	0,08	16,18	109,32	16,44	1,76	321
	Компот из кураги	200	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	349
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед		830	42,01	43,52	255,39	925,65	0,59	9,72	92,8	0,42	124,65	515,48	256,63	9,03	
Итого за день		1370	65,19	65,97	344,94	1523,57	0,74	36,2	168,2	0,68	315,72	756,22	327,29	12,88	

1- неделя; 3 день

Завтрак	Омлет натуральный с сыром	175	32,34	28,8	3,06	336	0,12	0,3	376,5	0,6	119,58	21,9	18,72	3,06	210
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
	Масло сливочное (порционно)	10	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
Итого за завтрак			36,7	38,2	65,41	678,64	0,2	4,3	416,5	0,63	171,18	83,7	49,92	4,32	
Обед	Борщ	200	1,44	7,87	8,75	83	0,04	8,54		0,04	39,78	43,68	20,9	0,98	82
	Гуляш	100	26,24	18,89	3,27	164	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	246
	Макаронны отварные	200	36,91	13,15	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	291
	Чай	200	0,13	0,04	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			43,22	21,18	95,81	651,68	0,43	18,6	23,36	0,2	123,4	310,68	107,95	4,37	

Итого за обед			43,22	21,18	95,81	651,68	0,43	18,6	23,36	0,2	123,4	310,68	107,95	4,37
Итого за день			79,92	59,38	161,22	1330,32	0,63	22,9	439,9	0,83	294,58	394,38	157,87	8,69

2- неделя; 6 день

Завтрак	200	8,95	11,29	42,95	294	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	174
Каша рисовая														
Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	n/p
Сыр российский (порционно)	20	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15
зефир	15	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	n/p
Итого за завтрак		20,07	17,92	104,67	624,92	0,17	15,7	74,8	0,24	197,07	228,74	76,66	4,05	
Салат из свежей капусты и огурцов	100													
Обед	250	1,41	7,92	6,32	312,25	0,05	12,6	24	0,04	39,4	39,2	17,7	0,66	88
Макароны отварные	200	15,78	17,57	25,58	164,4	0,05			0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	203
Тефтели	100	11,2	6,91	7,72	116,18	0,04	0,34	27	0,06	19,35	68,02	13,5	0,56	279
Компот	200	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	349
Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	n/p
Итого за обед		53,77	54,59	271,96	960,23	0,59	9,72	92,8	0,42	124,65	515,48	256,6 ₃	9,03	
Итого за день		73,84	72,51	376,63	1585,15	0,76	25,4	167,6	0,66	321,72	744,22	333,2 ₉	13,08	

2- неделя; 7 день

Завтрак	175	17,21	14,55	68,72	407	0,12	0,3	376,5	0,6	119,58	21,9	18,72	3,06	399
Блины со стущённым молоком														
Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	n/p
Масло сливочное (порционно)	10	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02	14
Итого за завтрак		46,67	25,54	94,05	700,64	0,17	4,71	137,5	0,48	344,98	384,54	71,04	2,22	67
Огурцы порционно	50	1,4	20,08	7,29	125,1									
Суп гороховый	250	4,39	8,43	13,23	118,6	0,18	4,66		0,06	34,14	70,48	28,46	1,64	102
Плов	240	36,91	13,15	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	291

	напиток из шиповника	200	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	349
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	n/p
Итого за обед		630	40,03	15,62	90,66	574,46	1,51	10,4	49,8	1,91	150,91	420,58	124,6	2	4,26
Итого за день			86,7	41,16	184,71	1275,1	1,68	15,1	187,3	2,39	495,89	805,12	195,6	6	6,48

2- неделя; 8 день

Завтрак	Каша пшеничная	200	10,46	13,03	37,05	285	0,19	1,17	58	0,19	138,1	184,37	47,6	1,23	182
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,9		22,86	95,04	0,04	7,2		0,07	36	32,4	18	0,36	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	n/p
	Сыр российский (порционно)	20	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15
	Груша	75	0,4	0,6	10,3	47	0,02	5		0,03	19	16	12	2,3	338
Итого за завтрак		535	21,88	18,66	89,53	574,56	0,29	13,4	78	0,34	203,5	269,07	90,8	4,34	
	Помидоры порционно	60	1,79	3,11	3,75	50,16		6,6			12,87		12,48	0,41	10
Обед:	Борщ	250	4,34	23,01	11,65	345	0,05	12,6		0,04	39,4	39,2	17,7	0,66	82
	Гуляш	100	26,24	18,89	3,27	164	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	246
	Макаронные отварные	200	7,55	1,79	42,56	208,4	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	202
	Какао	200	6,56	1,34	26	125,11	0,06	1,59	24,4	0,19	152,22	124,56	21,34	0,46	382
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	n/p
Итого за обед			39,69	33,86	94,6	858,22	0,26	14,6	75,4	0,31	234,97	315,54	79,18	3,02	
Итого за день			61,57	52,52	184,13	1432,78	0,55	27,9	153,4	0,65	438,47	584,61	169,9	8	7,36

2- неделя; 9 день

Завтрак	Вареники с картошкой	210	38,49	6,52	36,44	271	0,19	1,17	58	0,19	138,1	184,37	47,6	1,23	395
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	n/p
	Сыр российский (порциями)	15	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15
	груша	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	338

Итого за завтрак	475	21,86	25,83	63,76	554,92	0,2	14,7	117,5	0,54	359,78	394,04	80,04	4,41
Обед:	250	3,69	14,48	12,7	309,71	0,18	4,66		0,06	34,14	70,48	28,46	1,64
	140	11,82	22,8	15,98	256								234
	200	4,16	3,1	25,5	146,3	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	200	0,07	0,04	15	62	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	80	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66
Итого за обед	870	24,48	40,54	98,16	914,29	1,4	8,44	33,15	0,21	97,29	202,43	76,36	3,44
Итого за день	1345	46,34	66,37	161,92	1469,21	1,6	23,2	150,7	0,75	457,07	596,47	156,4	7,85

2- неделя; 10 день

Завтрак:	210	11,26	15,82	37,63	303	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6
	200	0,9		22,86	95,04	0,04	7,2		0,07	36	32,4	18	0,36
	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44
	15	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01
	100												15
Итого за завтрак	565	49,51	11,55	78,62	513,56	0,27	8,38	78	0,31	184,5	253,07	78,8	2,04
Обед:	250	2,7	5,56	14,58	90,68	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68
	100	26,24	18,89	3,27	164	0,04	0,34	27	0,06	19,35	68,02	13,5	0,56
	200	11,93	8,67	53,12	309,15	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37
	200	0,4	0,54	17,2	72,8	0,02	1,27	0	0,02	32,48	23,44	17,46	0,7
Итого за обед		43,22	21,18	95,81	651,68	0,43	18,6	23,36	0,2	123,4	310,68	107,9	4,37
Итого за день		79,92	59,38	161,22	1330,32	0,63	22,9	439,9	0,83	294,58	394,38	157,8	8,69

Меню составлено в соответствии со Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

При составлении меню учитывалось равномерность распределения калорийности рациона по дням 12-дневного периода.

Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Ответственный за питание кладовщик Н.В. Ваганова

