

Утверждаю:

Директор МОУ «Перфиловская СОШ»

Венченко К.И.



Перспективное меню для детей с 1 по 11 кл. МОУ «Перфиловская СОШ» на весенний - летний период 2024 года.

		1-день													2-день												
Завтрак	Каша пшённая жидкая на молоке с маслом	210	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 (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	389												
	Сыр российский (порциями)	15	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15												
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р												
	мандарины	75													338												
Итого за завтрак		540	21,18	18,86	88,97	568,92	0,27	5,18	78	0,26	188,5	244,67	78,8	2,48	20												
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,75	12,03	2,35	66,6																					
	Суп «Щи» со свежей капустой со сметаной	250	2,16	11,94	23,61	101,37	0,04	8,54		0,04	39,78	43,68	20,9	0,98	88												
	Тефтели мясные с соусом	140	12,8	11,5	10,3	196									279												
	Макарон отварной с маслом	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 на молоке	200	7,62	3,93	17,58	118,6		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	382												
	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		920	34,87	29,28	123,03	764,65	0,23	18,6	23,36	0,2	123,4	310,68	107,95	4,37													
Итого за день		1460	56,05	48,14	212	1333,57	0,5	23,8	101,4	0,46	311,9	555,35	186,75	6,85													
Завтрак	Каша "рисовая на молоке" с маслом	210	9,06	11,94	33,48	260	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	175												
	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 (порциями)	10	6,96	4,23	54	0,01	20	0,05	1,2	1,5	0,01	15
	апельсины	75	0,4	0,8	47	0,03	10	0,02	16	11	9	338
Итого за завтрак		535	20,18	18,57	590,92	0,17	15,7	0,24	197,07	228,74	76,66	4,05
	Помидоры порционно	50										
Обед	Суп рыбный с консервы Сайра	250	11,89	2,58	115,96	0,11	8,25	0,06	29,2	67,58	27,28	140
	Плов из кур грудки	220	34,61	12,33	343,5	0,26	32,99	0,26	32,99	262,94	175,65	291
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,54	72,8	0,02	1,27	0,02	32,48	23,44	17,46	388
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	140,28	0,06			13,8	52,2	19,8	п/р
Итого за обед		800	51,64	15,57	672,54	0,45	9,52	0,34	108,47	406,16	240,19	7,27
Итого за день		1335	71,82	34,14	1263,46	0,62	25,2	0,58	305,54	634,9	316,85	11,32

3-день

Завтрак	Омлет натуральный с сыром	200	10,78	19,2	2,04	0,19	1,17	0,19	58	138,1	184,37	47,6	1,23	211
	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	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	п/р	
Итого за завтрак		525	22,2	24,83	54,52	0,29	13,4	0,34	78	203,5	269,07	90,8	4,34	24
Обед	Салат из огурцов и помидор.	100	0,96	12,15	3,65									
	Суп «Борщ» с мясом кур со сметаной	250	4,34	23,01	11,65	0,05	12,6	0,04	39,4	39,2	17,7	0,66	82	
	Гуляш из говядины	100	26,24	18,89	3,27	0,05		0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	246	
	Макарон отварной	200	7,55	1,79	42,56	0,13	7,23	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	202	
	Чай с сахаром	200	6,56	1,34	26	0,06	1,59	0,19	152,22	124,56	21,34	0,46	375	
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,12	140,28	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	п/р	
Итого за обед		930	49,43	45,15	112,46	0,64	21,4	0,41	271,24	457,92	130,53	4,83		
Итого за день		1455	71,63	69,98	1496,35	0,93	34,8	0,75	474,74	726,99	221,33	9,17		

4-день

Завтрак	Блины с молоком	175	17,21	14,55	68,72	0,12	0,3	0,6	119,58	21,9	18,72	3,06	399
----------------	-----------------	-----	-------	-------	-------	------	-----	-----	--------	------	-------	------	-----

6-день															
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	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	n/p
	груши	75	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 картофельный с клёцками	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	n/p
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	

7-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 (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 (порциями)	15	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	15
	Яблоко	100													
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:		60	1,41	7,92	6,32	312,25	0,05	12,6		0,04	39,4	39,2	17,7	0,66	
	Суп картофельный с крупой с мясом кур	250	2,7	5,56	14,58	90,68	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	98
	Голень куриная с овощами в сметанном соусе	100	26,24	18,89	3,27	164	0,04	0,34	27	0,06	19,35	68,02	13,5	0,56	292
	Каша гречневая	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	302
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,54	17,2	72,8	0,02	1,27	0	0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	388
	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		890	47,42	41,7	123,47	1089,16	0,06	21,5		0,3	13,8	52,2	19,8	0,66	

Итого за обед	940	53,59	36,65	84,49	890,81	0,37	35,9	51,84	0,28	217,78	344,03	111,15	5
Итого за день	1490	67,2	49,28	158,99	1335,73	0,51	51,9	110,4	0,49	394,75	533,02	156,65	6,51
10-день													
Завтрак	220	42,71	16,74	42	405	0,09	0,71	97,5	0,45	293,38	322,74	39,84	0,96
	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8
	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44
	10	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02
	100	1,5	1	21	96	0,04	10		0,05	8	28	42	0,6
Итого за завтрак	570	48,17	26,54	115,05	796,64	0,21	14,7	137,5	0,53	352,98	412,54	113,04	2,82
Обед	250	4,39	8,43	13,23	118,6	0,18	4,66		0,06	34,14	70,48	28,46	1,64
	200	3,12	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	140	12,8	11,5	10,3	196								
	200	0,07	0,04	15	62	0,03				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	830	39,32	15,57	78,03	521,66	1,49	9,79	49,8	1,88	129,69	401,48	108,46	4,06
Итого за день	1400	87,49	42,11	193,08	1318,3	1,7	24,5	187,3	2,41	482,67	814,02	221,5	6,88

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 Ваганова Н. В. _____