

Согласовано
Заместитель директора по АХЧ
МБОУ «Середкинская СОШ»
П.С.
(Проскурина О.А.)

МБОУ «Середкинская СОШ»
Перспективное меню.
Горячее питание для детей 7-11 лет
(с 01.09.2024)

Утверждено
Директор
МБОУ «Середкинская СОШ»
Д.А.А.
(Дорбунова Д.А.)
Приказ № 125 от 5.08 2024г



День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
88	Ши с курицей	200	0,40	0,07	3,02		1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,71		
295	Макароньы отварные со сл.маслом	150	1,25	2,47	18,03	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
297	Курица запечённая	120	35,91	20,03	1,56		0	20	0,17	40	143,33	20	2		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00		1,83	0	0	3,95	5,77	0	0,05		
8	Хлеб	45	4,8	1,6	33,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
	яблоко	185	0	0,74	15,13										
	Итого		42,56	24,91	85,14	0,16	1,83	20	0,17	75,3	216	46,4	49,57		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe					
140	Лапша домашняя	200	2,3	2,2	14,3	88	0,18	1,20			1,2	99,9	393	57	2,7				
462	Тефтели припущенные	80	8,8	13,06	9,66	191,33	0,06	0,85	39	2,03	43,9	106,7	21,6		0,96				
8	Хлеб	45	4,8	1,6	33,4	171,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2		0,44				
56	Гречневый гарнир со сл. маслом	150	6,68	4,61	4,83	255,33	0,2	0	0	0	14,6	210	140		5,01				
61	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	38,3	0,2	14	14	8		2,8				
	Апельсин	185	0	0,37	14,99	44													
	Итого		23,58	22,04	67,38	842,06	0,44	25,01	64,29	67,84	124,05	295,45	115,9		6,19				

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
25	Суп с вермшелью	200	6,61	3,56	12,46	128,04	0,1	7,54	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94		
436	Жаркое по домашнему с говядиной	200	7,33	12,3	14,91	284,6	0,13	5,61	15	0	19,44	210,63	41,06	2,52		
71	Салат винегрет	60	1,2	10,68	12,6	68,76	0,02	19,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31		
8	Хлеб	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
639	Компот из с/ф	200	10	0,06	35,2	110	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
	Груша	185	0	0,56	17,58	63,25										
	Итого		29,94	28,66	126,15	826,05		24,06	48,6	0,68	73,73	334,16	148,1	38,4		

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
14	Борщ со сметаной	200	4,45	6,23	4,80	168,53	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19		
56	Плов с куриным мясом	200	17,8	18,46	33,46	380	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
72	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92		
8	Хлеб	45	4,8	1,6	33,4	171,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
	яблоко	185	0	0,74	18,13	83,25										
	Итого		27,05	27,03	105,09	852,78	0,21	22,95	0	1,26	141,34	532,17	68,5	4,11		

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Расольник	200	Б 2,27	Ж 2,51	У 9,34	<i>ввод.</i> 143,34	В 0,16	С 21,8	А 30,6	Е 0	Са 44,37	Р 103,91	Мg 33,3	Fe 33,3
20	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
32	Рыба припущенная	80	11,4	4,02	4,63	103,35	0,05	0,45	6	0	11,4	120,5	9	0,41
8	Хлеб	45	4,8	1,6	13,4	171,4	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Чай с лимоном	200	0,48	0,10	8,27	61,16	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
	Мармелад	30	0,00	0,00	24,00	96								
	Итого		19,98	11,64	60,35	682,18	036	42,25	79,67	0,93	110,35	599,76	127,11	7,1

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe						
88	Щи с курицей	200	0,40	0,07	3,02	67,24	0,05	14,77	0	0,63	5	116	13,8	0,81						
462	Тефтели припущенные	80	8,8	13,06	9,66	191,33	0,06	0,85	39	2,03	43,9	106,7	21,6	0,96						
8	Хлеб	45	4,8	1,6	13,4	171,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44						
56	Гречневый гарнир со сл.маслом	150	6,68	4,61	4,83	255,33	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01						
943	Чай каркаде	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6						
	Груша	185	0	0,56	17,58	63,25														
	Итого		20,88	19,9	62,49	776,55	0,38	25,89	39,06	42,34	99,3	531,63	745,96	9,95						

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
25	Суп с мак. изд. с кур. мясом	200	6,61	3,56	12,46	128,04		10,29	0	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19			
436	Жаркое по домашнему с говяжьей	200	7,33	12,3	12,3	284,6	0,13	5,61	15	0	0	19,44	210,63	41,06	2,52			
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0,27	0	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13			
8	Хлеб	45	4,8	1,6	33,4	171,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
62	Яблоко	185	0,0	0,74	18,13	83,25	0,03	10	0,00	0,00	0,00	16	11	9	0,3			
	Итого		18,94	18,2	90,46	695,29	0,18	16,17	15	0	0	77,42	285,99	79,04	5,84			

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
24	Рассольник с говядиной	200	12,6	26,6	11,9	125,5	0,1	7,54	0	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94	
295	Макаронны отварные со сл. маслом	150	1,25	2,47	18,03	161,23	0,06	0	21	0,79	4,86	37,17	21,12	1,11		
297	Курица запечённая	120	35,91	20,03	1,56	181,38	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2		
8	Хлеб	45	4,8	1,6	13,4	171,4	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48		
61	сок	200	1	0,2	20,2	92	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
	Вафля	35	0,2	0,3	0,74	210										
	Итого		50,96	51,2	65,83	760,13	0,31	13,24	41,01	2,07	114,3	356,6	99,32	107,15		

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
42	Суп с клецками	200	3,384	4,478	12,28	128,151	0	1,54	0,94	0,96	68,82	11,78	5,96	0,64					
56	Плов с куриным мясом	200	17,8	18,48	33,46	380	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,7	29,68					
72	Кисель	200	0,62	0,06	18,24	154,66	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8					
8	Хлеб	45	4,8	1,6	33,4	171,4	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44					
33	Салат свекольный	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,02	19,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31					
	Конфета	15	2,3	1,7	4,99	80,6													
	шоколадная																		
	Итого		29,754	29,968	110,73	971,151	0,55	57,29	252,68	6,43	282,78	884,95	273,3	33,86					

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
14	Борщ со сметаной	200	4,45	6,23	4,80	168,53	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19				
20	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01				
32	Рыба припущенная	80	11,4	4,02	4,63	103,35	0,05	0,45	6	0	11,4	120,5	9	0,41				
8	Хлеб	45	4,8	1,6	13,4	171,4	0	0	0	0	0	0	0	0				
18	Чай с лимоном	200	0,48	0,1	8,27	61,16	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18				
62	Яблоко	185	0	0,74	18,13	83,25	38,76											
	Итого		22,16	16,1	49,94	694,62	0,25	30,74	31,5	0	106,74	269,39	67,16	2,75				

Рецепты блюд составлены
 при использовании сборника
 рецептов блюд и кулинарных
 Меню составила. Заместитель директора по АХЧ: Проскурина О.А.