## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Крайнешешмарская основная общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Крайнешешмарская ООШ» Титаренко С.Н. приказ № 45 от «02» сентября 2024 года

## **Примерное перспективное меню** возрастная категория с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Цена	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	62,76	1,5	1,6	6,6
1	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)		50\200	153,8	12,1	5,7	13,06
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	228	Макароны отварные		180	180	6,1	4,1	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	384	Чай с молоком		180	86	1,4	1,6	16,4
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	80	1,8	2,9	3,5
2	1 блюдо	32	Щи с мясом со сметаной (курица)		50\200	113,8	9,4	5,5	6,8
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая		180	175,9	7,5	6,8	40,0
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		180	116	0,3	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	41	1,49	0,09	9,2
3	1 блюдо	47	Суп картофельный с макар. изделиями (кур.)		50\200	134	2,83	2,86	21,76
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	241	Картофель отварной с маслом		180	164,3	2,89	6,82	22,94
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	391	Кофейный напиток на молоке		180	81	2,01	1,39	15,65

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Цена	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	63	1,5	1,6	6,6
4	1 блюдо	37	Борщ из курицы со сметаной		50\200	128	9,45	5,9	85
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	224	Рис отварной с маслом		180	235	3,78	6,4	40,8
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	631	Чай витаминизированный		180	52	0,6	0	18
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	80	1,8	2,9	3,5
5	1 блюдо	71	Суп с рыбными консервами (сайра)		50\200	134	6,89	6,72	11,47
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	228	Макароны отварные		180	180	6,1	4,1	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		180	116	0,32	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	41	1,49	0,09	9,2
6	1 блюдо	138	Суп крестьянский с крупой		50\200	113	3,5	2,9	6,9
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	241	Картофель отварной с маслом		180	164,3	2,89	6,82	22,94
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	693	Какао на молоке		180	91	2,9	2,8	2,5

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Цена	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	62,76	1,5	1,6	6,6
7	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)		50\200	153,8	12,1	5,7	13,06
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	228	Макароны отварные		180	180	6,1	4,1	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	384	Чай с молоком		180	86	1,4	1,6	16,4
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	80	1,8	2,9	3,5
8	1 блюдо	32	Щи с мясом со сметаной (курица)		50\200	113,8	9,4	5,5	6,8
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая		180	175,9	7,5	6,8	40,0
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		180	116	0,3	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	41	1,49	0,09	9,2
9	1 блюдо	47	Суп картофельный с макар. изделиями (кур.)		50\200	134	2,83	2,86	21,76
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	241	Картофель отварной с маслом		180	164,3	2,89	6,82	22,94
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	391	Кофейный напиток на молоке		180	81	2,01	1,39	15,65

Присм пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Цена	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	63	1,5	1,6	6,6
10	1 блюдо	37	Борщ из курицы со сметаной		50\200	128	9,45	5,9	85
	2 блюдо	492	Плов с мясом		180	284	7,2	18,1	22,6
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	631	Чай витаминизированный		180	52	0,6	0	18
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	80	1,8	2,9	3,5
11	1 блюдо	71	Суп с рыбными консервами (сайра)		50\200	134	6,89	6,72	11,47
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	228	Макароны отварные		180	180	6,1	4,1	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		180	116	0,32	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	41	1,49	0,09	9,2
12	1 блюдо	138	Суп крестьянский с крупой		50\200	113	3,5	2,9	6,9
	2 блюдо	436	Жаркое по –домашнему (из свинины)		180	228	16,8	9,8	20,16
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		30	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	693	Какао на молоке		180	91	2,9	2,8	2,5