

Утверждаю
Директор МОБУ «Знаменская средняя
общеобразовательная школа»

«28» *сентября* 2024 г. Н.Г.Горячева



Примерное перспективное меню
ДЛО «Солнышко»

МОБУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
№3	Бутерброд с сыром сб.рец.2004г	15/5/15	5,2	7,5	7,3	122
№302	Каша рисовая молочная сб.рец.2004г	200/5	3,0	0,2	41,0	184
№692	Кофейный напиток сб.рец.2004г	200	2,5	3,6	28,7	152
ТМ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,3
ТМ	Вафли	50	1,6	1,4	40,5	175
	ИТОГО:	520	14,7	13,0	131,9	702,3
	ОБЕД					
№139 №106	Суп картофельный с бобовыми сб.рец.2004г	200/15	11,95	6,3	17,3	177,3
тгк Марий кухня	Сарделька паровая	90	21,9	16,5	12,0	284,10
№593	Соус томатный сб.рец.2004г	30	0,78	1,44	2,52	26,4
№332	Макароны отварные сб.рец.2004г	150/5	5,27	9,45	35,34	252,6
№685	Чай с сахаром сб.рец.2004г	180	0,4	-	15,9	59
ТМ	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
ТМ	Хлеб ржаной	40	1,8	0,28	12,8	60,5
	ИТОГО:	740	44,2	34,23	117,77	964,4

2 день

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№1	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230
№302	Каша манная молочная сб.рец.2004г	200/10	4,8	8,2	30,4	222,0
№705	Напиток из плодов шиповника сб.рец.2004г	200	0,4	-	23,6	94,0
тм	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	69,30
	Итого	500	9,8	26,5	82	615,3
	Обед					
№110 №106	Борщ из свежей капусты со сметаной сб.рец.2004г	200/15/10	7,78	7,44	10,78	141,72
№487	Куры тушеные в соусе сб.рец.2004г	90/30	19,3	16,9	0,52	228,86
№520	Картофельное пюре сб.рец.2004г	150/5	3,25	8,52	22,5	195,3
№707	Сок фруктовый сб.рец.2004г	200	1,0	-	21,2	88,0
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Хлеб ржаной	40	1,8	0,28	12,8	60,5
	Итого:	770	35,03	33,4	84,06	794,38

3 день

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№337	Яйцо отварное сб.рец.2004г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
№302	Каша жидкая (пшенная) молочная с маслом сб.рец.2004г	200/7	5,6	10,4	26,4	230
№685 №684	Чай с сахаром сб.рец.2004г	200	0,4	-	15,9	59,0
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Печенье	50	3,75	5,9	3,72	218
	Итого:	527	16,75	21,16	62,58	650
	Обед					
№140 №107	Суп картофельный с макаронными изделиями сб.рец.2004г	200/15	8,27	6,27	6,57	117,3
№443	Плов с мясом сб.рец.2004г	250	27,0	14,8	47,3	437,5
тм	Огурцы свежие	60	0,48	0,12	1,56	8,4
№639	Компот из плодов и ягод сушеных(смесь) сб.рец.2004г	180	0,6	-	31,4	124
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12,0	75
	Итого:	765	42,15	22,43	115,09	842,2

4 день

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№1	Бутерброд с маслом сб.рец.2004г	40/10	2,2	18	13,6	115,0
№302	Каша вязкая (овсяная) «Геркулес» с маслом сб.рец.2004г	200/10	5,88	10,92	27,72	241,5
№693	Какао с молоком сб.рец.2004г	200	4,9	5,15	42,6	201,93
тм	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,3
тм	Конфета	50	2,7	4,3	82,3	364
	Итого:	540	18,08	38,67	180,62	991,73
	Обед					
№132 №106	Рассольник Ленинградский со сметаной сб.рец.2004г	200/15/10	8,53	6,86	16,4	164,5
№454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски. сб.рец.2004г	90	15,12	19,2	19,32	202,08
№297	Каша гречневая рассыпчатая сб.рец.2004г	150	8,4	10,8	41,2	303,0
№593	Соус томатный сб.рец.2004г	30	0,78	1,44	2,52	26,4
№686	Чай с лимоном сб.рец.2004г	200/7	0,3	-	15,2	60,0
тм	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,3
тм	Хлеб ржаной	40	1,8	0,28	12,8	60,5
	Итого:	772	37,33	38,88	121,84	885,78

5 день Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№97	Сыр порционный сб.рец.2004г	30	7,6	7,6	9,7	120
№302	Каша гречневая с маслом	200/5	4,77	5,22	35,45	207,8
№638	Компот с изюмом сб.рец.2004г	200	0,2	-	35,8	142,0
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Вафли	30	1,6	1,4	40,5	175,0
	Итого:	495	14,17	14,22	121,45	644,8
	Обед					
№124 №106	Щи из свежей капусты со сметаной сб.рец.2004г	200/15/10	9,64	8,93	8,38	154,8
№466	Биточки паровые сб.рец.2004г	90	11,76	8,56	6,48	152,8
№520	Картофельное пюре с маслом сб.рец.2004г	150/5	4,2	5,25	24,52	185,25
№638	Компот из плодов и ягод сушеных(с/х яблок) сб.рец.2004г	200	1,2	-	31,6	126
№12	Кукуруза консервированная	60	0,6	-	3,3	17,4
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Хлеб ржаной	40	1,8	0,28	12,8	60,5
	Итого:	800	31,1	23,28	103,34	776,75

6 день Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№2	Бутерброд с маслом, повидлом. сб.рец.2004г	15/10/15	1,2	3,1	21,0	118,0
№302	Каша пшеничная молочная сб.рец.2004г	200/7	5,6	10,4	26,4	230
№689	Кофейный напиток сб.рец.2004г	200	2,5	3,6	28,7	153,25
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Конфеты в ассортименте	20	1,12	3,16	5,88	108,56
	Итого:	497	12,32	20,52	98,24	689,81
	Обед					
№142 №179	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами сб.рец.2004г	200/25	7,04	3,83	14,6	124,7
№516	Макаронны отварные с маслом сб.рец.2004г	150/5	5,27	9,45	35,34	252,6
№437	Гуляш из говядины сб.рец.2004г	50/50	6,95	3,25	2,0	66,0
№638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) сб.рец.2004г	200	0,4	-	27,4	106
№34	Зеленый горошек сб.рец.2010г	60	1,4	2,6	4,6	46,0
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5
тм	Апельсин	100	0,6	-	6,0	27
	Итого:	910	24,91	19,67	119,0	762,8

7 день Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№337	Яйцо отварное сб.рец.2004г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
№302	Каша манная молочная сб.рец.2004г	200/5	4,8	8,2	30,4	222
№686 №464	Чай с лимоном сб.рец.2004г	200/7	0,3	-	15,2	60,0
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
	Итого:	482	12,1	13,06	62,16	425,0
	Обед					
№140 №107	Суп картофельный с макаронными изделиями сб.рец.2004г	200/15	8,27	6,27	6,57	117,3
№511	Рис отварной сб.рец.2004г	150/5	3,6	6,0	30,0	220,5
№488	Птица тушеная в соусе сб.рец.2004г	90	5,4	6,3	9,4	116
№707	Сок фруктовый сб.рец.2004г	200	1,0	-	21,2	88,0
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Хлеб ржаной	40	1,8	0,28	12,8	60,5
	Итого:	730	34,31	30,01	113,21	914,03

8 день Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№766	Сдоба сб.рец.2004г	100	7,5	17,2	60,9	394
№302	Каша рисовая молочная сб.рец.2004г	200/5	3,0	8,0	31,6	218,0
№693	Какао с молоком сб.рец.2004г	200	4,5	5,15	42,6	201,93
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80
	Итого:	535	16,9	30,61	151,36	893,93
	Обед					
№132 №106	Рассольник «Ленинградский» со сметаной. сб.рец.2004г	200/15/10	8,53	6,86	16,4	164,5
№371	Котлета рыбная сб.рец.2004г	90	11,1	2,25	7,5	94,5
№520	Картофельное пюре сб.рец.2004г	150/5	5,5	7,0	32,7	247,0
№638	Компот из плодов и ягод сушеных(с/х) сб.рец.2004г	200	1,2	-	31,6	126,0
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Хлеб ржаной	40	1,8	0,28	12,8	60,5
	Итого:	740	27,81	16,2	115,76	753,6

9 день Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№97	Сыр порционный сб.рец.2004г	30	7,6	7,6	9,7	120
№302	Каша «Дружба» сб.рец.2004г	200/5	6,0	9,4	31,0	240
№684 №685	Чай с сахаром сб.рец.2004г	200	0,2	-	15,0	58,0
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
	Итого:	465	15,7	17,26	71,96	498
	Обед					
№139 №106	Суп картофельный с бобовыми	200/15	11,95	6,3	17,3	177,3
№466 ттк мар кух	Сарделька паровая	90	21,9	16,5	12,0	284,1
№516	Макароны отварные сб.рец.2004г	150/5	5,27	9,45	35,34	252,6
№593	Соус томатный сб.рец.2004г	30	0,78	1,44	2,52	26,4
№12	Кукуруза консервированная сб.рец.2010г	60	1,2	-	3,3	17,4
№638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) сб.рец.2004г	200	0,4	-	27,4	106
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Хлеб ржаной	30	1,8	0,28	12,8	60,5
	Итого:	810	45,2	34,23	126,92	1004,3

10 день Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
№1	Бутерброд с маслом сб.реп.2004г	20/10	1,1	9,0	6,8	115
№302	Каша манная молочная сб.реп.2004г	200/5	4,8	8,2	30,4	222
№686 №464	Чай с лимоном сб.реп.2004г	200/7	0,3	-	15,2	60,0
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
	Итого:	472	8,1	17,46	68,66	477
	Обед					
№110 №106	Борщ из свежей капусты со сметаной сб.реп.2004г	200/15/10	7,78	7,44	10,78	141,72
№436	Жаркое по- домашнему сб.реп.2004г	250	22,25	12,25	27,0	312,5
№705	Напиток из шиповника сб.реп.2004г	200	0,4	-	23,6	94
№78	Икра из свеклы сб.реп.2004г	60	1,44	4,56	7,8	79,2
тм	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,26	16,26	80,0
тм	Хлеб ржаной	40	1,8	0,28	12,8	60,5
	Итого:	805	35,57	24,79	98,24	767,92