

Утверждаю
Директор МОБУ «Знаменская средняя
общеобразовательная школа»


Г.К. Габдуллина
«27» февраля 2023 г.

Примерное перспективное меню
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: | | 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 |
| ттк Марий кухня | Сарделька паровая | 80 | 21,9 | 16,5 | 12,0 | 284,10 |
| №593 | Соус томатный сб.рец.2004г | 30 | 0,78 | 1,44 | 2,52 | 26,4 |
| №332 | Макароньы 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: | | 44,2 | 34,23 | 117,77 | 964,4 |

2 день

Возрастная категория: с7 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 | | 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 | 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: | | 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: | | 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 |
| №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: | | 40,05 | 21,73 | 115,89 | 827,7 |

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: | | 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: | | 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.) | | | Энергетич еская 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: | | 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: | | 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 пшенная 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: | | 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: | | 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.) | | | 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 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: | | 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: | | 34,31 | 30,01 | 113,21 | 914,03 |

8 день Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

| № реп. | Прием пищи. Наименование блюд | Масса порции (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------|--|-------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| №766 | Сдоба сб.реп.2004г | 100 | 7,5 | 17,2 | 60,9 | 394 |
| №302 | Каша рисовая молочная сб.реп.2004г | 200/5 | 3,0 | 8,0 | 31,6 | 218,0 |
| №693 | Какао с молоком сб.реп.2004г | 200 | 4,5 | 5,15 | 42,6 | 201,93 |
| тм | Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,26 | 16,26 | 80 |
| | Итого: | | 16,9 | 30,61 | 151,36 | 893,93 |
| | Обед | | | | | |
| №132 №106 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной. сб.реп.2004г | 200/15/10 | 8,53 | 6,86 | 16,4 | 164,5 |
| №371 | Котлета рыбная сб.реп.2004г | 90 | 11,1 | 2,25 | 7,5 | 94,5 |
| №520 | Картофельное пюре сб.реп.2004г | 150/5 | 5,5 | 7,0 | 32,7 | 247,0 |
| №638 | Компот из плодов и ягод сушеных(с/х) сб.реп.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: | | 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: | | 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 тк мар кух | Сарделька паровая | 80 | 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: | | 45,2 | 34,23 | 126,92 | 1004,3 |

10 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 | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом сб.рец.2004г | 20/10 | 1,1 | 9,0 | 6,8 | 115 |
| №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: | | 8,1 | 17,46 | 68,66 | 477 |
| | Обед | | | | | |
| №110 №106 | Борщ из свежей капусты со сметаной сб.рец.2004г | 200/15/10 | 7,78 | 7,44 | 10,78 | 141,72 |
| №436 | Жаркое по- домашнему сб.рец.2004г | 250 | 22,25 | 12,25 | 27,0 | 312,5 |
| №705 | Напиток из шиповника сб.рец.2004г | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 94 |
| №78 | Икра из свеклы сб.рец.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: | | 35,57 | 24,79 | 98,24 | 767,92 |