

И.о.директора МБОУ "Немдинская СОШ им. Героя Советского Союза М.В.Лебедева"

Утверждаю



01.2023г.

Перспективное 12-дневное меню по МБОУ "Немдинская СОШ" на осенне-зимний-весенний период с 7- 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
1 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200	4,8	8,2	33,2	148,73	128,16	21,76	0,51	1,27
1	Бутерброд с маслом	40	2,2	18	13,6	130	11,7	10,1	0,64	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	5,2	4,4	0,85	0,1
	Печенье	30	3,75	5,9	37,2	118	14,5	10	1,05	0
	Итого:	500	12,42	32,4	112,8	520,73	164,96	52,26	3,92	1,37
Обед										
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250	9,8	8,7	22,2	187	47,3	44,9	2,7	10,6
216	Картофель тушеный с мясом курицы	225	12,02	14,28	37	312,69	47,06	60,01	3,32	41,32
639/3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	124	20	25,5	0,7	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6,9	9,9	0,6	0
	Итого:	735	26,26	23,58	116,43	761,39	126,66	146,31	8,19	52,52
	ВСЕГО:		38,68	55,62	229,23	1282,12	291,62	198,57	12,11	53,89
2 день										
Завтрак										
733	Оладьи с повидлом	170	11,2	13,8	61,3	207	121,1	26,9	1,35	1,2
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,8	9,9	102	60,3	7	0,1	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
3	Бутерброд с сыром	50	7,8	7,95	0	105	315	0	0	0,84
	Конфеты шоколадные	50	1,35	2,15	41,15	82	73	11	0,4	0
	Итого:	500	27,72	31	126,15	562	574,8	50,9	2,72	2,64
Обед										
181	Уха с перловой крупой	250	4	6,1	21,4	158	23	29,6	0,93	1,2
443	Плов из курицы	250	27	14,8	47,3	381,4	28,1	58,54	3,32	5,73
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	36,8	131,48	23	27	3,35	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6,9	9,9	0,6	0
	Итого:	760	35,04	21,5	133,73	808,58	86,4	131,04	9,07	6,93
	ВСЕГО:		62,76	52,5	259,88	1370,58	661,2	181,94	11,79	9,57

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
3 день										
Завтрак										
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7	7.9	24.7	130.68	154.32	20.7	0.44	1.6
337	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	1	0
693	Какао с молоко	200	4.9	5	32.5	190	122.6	21.6	0.7	1.3
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Итого:	500	20.84	18.1	85.73	521.38	311.22	63	3.61	2.9
Обед										
138	Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом	250	6.7	7.7	21	223	30.4	33	1.9	17
451	Биточки отварные	100	5.5	11.9	0.8	133	17.5	10	0.9	0
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11.17	14.36	54.8	202.99	15.53	99.75	3.27	0
	Сок натуральный	200	0.5	0	13.7	56	20	10	0.2	4
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:	760	27.71	34.56	118.53	752.69	95.73	168.65	7.74	21
	ВСЕГО:		48.55	52.66	204.26	1274.07	406.95	231.65	11.35	23.9
4 день										
Завтрак										
358	Сырники из творога	200	24.4	20.5	30.6	209.5	255	38.25	0.98	0.75
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	240	28	0.72	2.6
1	Бутерброд с маслом	60	2.2	18	13.6	130	11.7	10.1	0.64	0
	Хлеб ржаной	40	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Итого:	500	33.97	45.6	67.9	528.5	512.1	82.35	3.21	3.35
Обед										
110	Борщ с мясом курицы	250	5.7	8.4	13.1	150	39.16	28.83	2.06	19.7
369	Рыба отварная	100	14.8	3.6	0	165.85	36.6	50.3	0.74	1.65
520	Картофельное пюре с маслом	150	4.2	12.8	37	242	57.8	43.57	1.57	34.6
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	5.2	4.4	0.85	0.1
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:	760	28.74	25.4	93.33	753.55	151.06	143	6.69	55.96
	ВСЕГО:		62.71	71	161.23	1282.05	663.16	225.35	9.9	59.3
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
5 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая с овсяными хлопьями с маслом	200	5.6	10.4	26.4	208.52	142.38	71	0.87	1.27

692	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	6.8	9.9	102	60.3	7	0.1	0.6
	Хлеб ржаной	50	1.47	0.3	13.8	85	5.4	6	0.87	0
3	Бутерброд с сыром	50	7.8	7.95	0	105	315	0	0	0.84
	Итого:	500	24.52	31.35	87.3	500.52	523.08	84	1.84	2.71
	Обед									
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250	9.8	8.7	22.2	187	47.3	44.9	2.7	10.6
451	Котлета мясная с соусом	100	7.9	7.2	8	145.87	6.33	18.24	1.24	0
511/3	Рис отварной с маслом	150	3.75	6.2	38.6	168	6	27	0.6	0
639/3	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29	124	20	25.5	0.7	0.6
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:	760	25.89	22.7	126.03	762.57	91.93	131.54	6.71	11.2
	ВСЕГО:		50.41	54.05	213.33	1803.79	615.01	215.54	8.55	13.91
	6 день									
	Завтрак									
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7	7.9	24.7	130.68	154.32	20.7	0.44	1.6
337	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	1	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	122.6	21.6	0.7	1.3
	Итого:	500	20.84	18.1	85.73	521.38	311.22	63	3.61	2.9
	Обед									
124	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	5.7	7.4	10	132	39.3	27.13	1.26	29.1
437	Гуляш из мяса курицы	100	17.4	8.1	5	132.3	16.1	20.15	2.55	4.62
332	Макароны отварные с маслом	150	5.1	9.15	34.2	244.5	11.25	8.43	0.85	0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.2	0	36.8	131.48	23	27	3.35	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:	760	32.24	25.25	114.23	777.98	101.95	98.61	9.48	33.72
	ВСЕГО:		53.08	43.35	199.96	1299.36	413.17	161.61	13.09	36.62
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
	7 день									
	Завтрак									
733	Оладьи с повидлом	200	11.2	13.8	61.3	207	121.1	26.9	1.35	1.2
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	240	28	0.72	2.6

	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Конфеты шоколадные	40	1.35	2.15	41.15	82	73	11	0.4	0
	Итого:	500	22.29	23.35	140.58	549.7	446.4	81.8	3.94	3.8
	Обед									
181	Уха с перловой крупой	250	4	6.1	21.4	158	23	29.6	0.93	1.2
224	Рагу из овощей с мясом курицы	250	8.8	27.6	43.6	351.8	69.7	48.6	3.1	49.2
	Сок натуральный	200	0.5	0	13.7	56	20	10	0.2	4
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:	760	17.14	34.3	106.93	703.5	125	104.1	5.7	54.4
	ВСЕГО:		39.43	57.65	247.51	1253.2	571.4	185.9	9.64	58.2
	8 день									
	Завтрак									
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200	4.8	8.2	33.2	208.73	128.16	21.76	0.51	1.27
1	Бутерброд с маслом	60	2.2	18	13.6	130	11.7	10.1	0.64	0
	Хлеб ржаной	40	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
639/3	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29	124	20	25.5	0.7	0.6
	Итого:	500	9.07	26.5	89.6	528.73	165.26	63.36	2.72	1.87
	Обед									
110	Борщ с мясом курицы	250	5.7	8.4	13.1	160	39.16	28.83	2.06	19.7
451	Котлета мясная с соусом	100	7.9	7.2	8	145.87	6.33	18.24	1.24	0
511/3	Рис отварной с маслом	150	3.75	6.2	38.6	208	6	27	0.6	0
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	5.2	4.4	0.85	0.1
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:	760	21.39	22.4	102.93	709.57	192.59	139.41	8.83	28.3
	ВСЕГО:		30.46	48.9	192.53	1238.3	365.65	283.77	12.42	30.17
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
	9 день									
	Завтрак									
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5.8	9.2	31.8	206	130.4	55	1.42	1.25
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	6.8	9.9	152	60.3	7	0.1	0.6
	Хлеб ржаной	40	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
3	Бутерброд с сыром	60	7.8	7.95	0	105	315	0	0	0.84

	Итого:	500	20.97	24.25	55.5	529	511.1	68	2.39	2.69
	Обед									
138	Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом курицы	250	6.7	7.7	21	223	30.4	33	1.9	17
369	Рыба отварная	100	14.8	3.6	0	65.85	36.6	50.3	0.74	1.65
520	Картофельное пюре с маслом	150	4.2	12.8	37	242	57.8	43.57	1.57	34.6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.2	0	36.8	131.48	23	27	3.35	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:	760	29.74	24.7	123.03	800.03	160.1	169.77	9.03	53.25
	ВСЕГО:		50.71	48.95	178.53	1329.03	671.2	237.77	11.42	55.94
	10 день									
	Завтрак									
358	Сырники из творога с маслом	200	24.4	20.5	30.6	209.5	255	38.25	0.98	0.75
337	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	1	0
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	240	28	0.72	2.6
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Итого:	500	39.24	32.5	69.03	533.2	529.3	86.95	4.17	3.35
	Обед									
124	Щи из свежей капусты с мясом	250	5.7	7.4	10	232	39.3	27.13	1.26	29.1
451	Биточки отварные	100	5.5	11.9	0.8	133	17.5	10	0.9	0
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11.17	14.36	54.8	202.99	15.53	99.75	3.27	0
685	Чай с лимоном	200	0.2	0	36.8	82	23	27.2	3.35	0
	Хлеб ржаной	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Хлеб пшеничный	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Итого:	760	26.41	34.26	130.63	787.69	107.63	89.98	10.25	29.1
	ВСЕГО:		65.65	66.76	199.66	1320.89	636.93	176.93	14.42	32.45
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
	11 день									
	Завтрак									
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200	4.8	8.2	33.2	148.73	128.16	21.76	0.51	1.27
1	Бутерброд с маслом	40	2.2	18	13.6	130	11.7	10.1	0.64	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0

685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	5.2	4.4	0.85	0.1
	Печенье	30	3.75	5.9	37.2	118	14.5	10	1.05	0
	Итого:	500	12.42	32.4	112.8	520.73	164.96	52.26	3.92	1.37
	Обед									
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250	9.8	8.7	22.2	187	47.3	44.9	2.7	10.6
216	Картофель тушеный с мясом курицы	225	12.02	14.28	37	312.69	47.06	60.01	3.32	41.32
639/3	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29	124	20	25.5	0.7	0.6
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:	735	26.26	23.58	116.43	761.39	126.66	146.31	8.19	52.52
	ВСЕГО:		38.68	55.62	229.23	1282.12	291.62	198.57	12.11	53.89
	12 день									
	Завтрак									
733	Оладьи с повидлом	170	11.2	13.8	61.3	207	121.1	26.9	1.35	1.2
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	6.8	9.9	102	60.3	7	0.1	0.6
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
3	Бутерброд с сыром	50	7.8	7.95	0	105	315	0	0	0.84
	Конфеты шоколадные	50	1.35	2.15	41.15	82	73	11	0.4	0
	Итого:	500	27.72	31	126.15	562	574.8	50.9	2.72	2.64
	Обед									
181	Уха с перловой крупой	250	4	6.1	21.4	158	23	29.6	0.93	1.2
443	Плов из курицы	250	27	14.8	47.3	381.4	28.1	58.54	3.32	5.73
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.2	0	36.8	131.48	23	27	3.35	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:	760	35.04	21.5	133.73	808.58	86.4	131.04	9.07	6.93
	ВСЕГО:		62.76	52.5	259.88	1370.58	661.2	181.94	11.79	9.57