

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Упшинская основная
общеобразовательная школа»

 /Н.А.Лежнина

« 03 » июня 2024 г



Начальник ДЛО
«Солнышко»


Н.А.Лежнина

« 03 »

июня 2024 г.

**Перспективное меню
горячих завтраков и обедов
для организации питания воспитанников
ДЛО «Солнышко» при МОУ «Упшинская основная
общеобразовательная школа»**

Оршанский район Республика Марий Эл

с.Упша

2024 год

Меню на 3 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Бутерброд с маслом	35	1,5	12,6	9,5	161
	Каша геркулесовая на молоке	200	7,7	13,2	27,2	276
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	Яблоко	100	4,8	-	13,8	64
		535	16,5	29,4	79,2	653
	Обед					
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (говядина)	250/15	2,9 4,7	2,5 0,8	21,0	120 27
	Помидоры свежие (гарнировка)	50	0,15	-	10,5	5
	Плов из птицы (курица)	250	19	16,3	45,2	413
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76
	Печенье	50	1,8	4,3	17,3	117
		855	31,4	24,3	125	816
	Итого	1490	47,9	53,7	204,2	1469
	Витаминизация 3 блюда Повар:					

Меню на 4 июня

Меню на 8 июня рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Сыр порциями	20	5,3	5,3	5,4	72
	Каша пшенная на молоке с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240
	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	21	93
	Апельсины	250	1,8	-	16,8	76
		720	20,8	19,7	107,5	671
	Обед					
	Щи из св. капусты с мясом (говядина)	250/15/10	2,0 4,7	4,3 0,8	10,0	88 27
	Птица отварная (курица)	50	11	5,6	2,0	104
	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,1	24,9	178
	Компот из сушеных плодов и ягод (изюм)	200	0,4		27,4	106
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76
	Конфеты шоколадные	50	1,1	4,2	30,6	158
		765	26,3	21,4	110,9	737
	Итого	1465	47,1	41,1	218,4	1408

Меню на 5 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Макаронные изделия отварные	200	5,2	6,2	35,3	221
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	47
	Сок натуральный	250	-	-	23	96
		510	11,8	10,9	81,5	427
	Обед					
	Суп картофельный с бобовыми изделиями с мясом	250/15	6,2 4,7	5,6 0,8	22,3	167 27
	Огурцы свежие (гарнировка)	100	0,8	-	3	14
	Рыба отварная	100	18,6	1,2	-	84
	Картофельное пюре с маслом	150/10	2,3	13,3	16,5	241
	Компот из сушеных плодов и ягод (курага)	200	1,2		31,6	126
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,03	76
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	47
	Шоколад	25	1,4	8,4	13,1	133
		910	30,2	27,2	112,4	755

	Итого	1320	42	38,1	193,9	1182
	Витаминизация 3 блюда Повар:					

Меню на 6 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Запеканка рисовая с маслом	150/5	24,4	20,5	30,6	410
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	47
	Яблоки	120	0,3	-	8,6	40
		535	41,5	25,2	65	618
	Обед					
	Суп картофельный с крупой на бульоне из кур с мясом птицы	250/15	5,0	5,4	11,6	115,6

	Огурцы свежие (гарнировка)	100	0,8	-	3	14
	Гуляш	90	9	4,2	2,6	86
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	303
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,2		35,8	142
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,03	76
	Вафли	40	1,6	0,8	20,2	132
		970	27,6	21,6	130,53	868,6
	Итого	1480	69,4	46,8	195,53	1486,6

Меню на 7 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123
	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	3,0	8,0	31,6	218
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152

	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	46
	Пряники	40	1,9	3,0	19	88
		505	13,6	22,6	97,1	627
	Обед					
	Борщ из свежей капусты с мясом (говядина) и сметаной	250/15/10	2,0 4,7 0,28	5,2 0,8 2	13,1 0,32	106 27 20,6
	Помидоры свежие (гарнировка)	50	0,15	-	10,5	5
	Сарделька паровая	100	5,8	9,2	0,8	108
	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,2	35,3	221
	Компот из сушеных плодов и ягод (курага)	200	1,2		31,6	126
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,03	76
	Груша	50	0,9	-	23,5	92
		865	29,5	23,8	131,1	781,6
	Итого	1370	43,1	46,4	228,2	1408,6

МЕНЮ на 10 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,2	35,3	221
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	21	93
	Сок натуральный	200	-	-	23	96
		630	13,7	11	107	579
	Обед					
	Уха	250	4,0	6,1	21,4	158
	Помидоры свежие (гарнировка)	50	0,15	-	10,5	5
	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	108
	Компот из сушеных плодов ягод (изюм)	200	0,4		27,4	106
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,03	76
	Вафли	25	1,6	0,8	20,2	132
		715	17,45	21,1	112,23	705
	Итого	1345	28,4	32,1	206,8	1236

МЕНЮ на 11 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123
	Каша манная на молоке с маслом	250/10	4,8	8,2	30,4	222
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	21	93
		535	15,0	19,9	87,4	590
	Обед					
	Суп картофельный на бульоне из говядины	250/15	5.1	3,5	16.5	119,6
	Огурцы свежие (гарнировка)	100	0,8	-	3	14
	Рыба отварная	50	9,8	0,4	-	44
	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,2	35,3	221
	Компот из сушеных плодов и ягод (курага)	200	1,2		31,6	126
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,03	76
	Печенье	50	1,8	4,3	17,3	117
		825	28,1	16,4	113,2	713

	Итого	1360	44,9	36,3	217,4	1379

Меню на 13 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Сыр порциями	20	5,3	5,3	5,4	72
	Каша пшеничная на молоке	200	6,0	8,2	33,2	238
	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	46
	Апельсины	250	1,6	-	15,4	68
		690	19,3	18,6	97,0	614
	Обед					
	Щи из св. капусты с мясом (говядина)	250/15	2,0 4,7	4,3 0,8	10,0	88 27
	Плов из птицы (курица)	250	19	16,3	45,2	413
	Плюшка домашняя	100	6,6	5,7	47,6	272
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,2		35,8	142

	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,4	80
		855	35,2	27,5	155,0	1023
	Итого	1545	53,7	46,1	244,3	1602

МЕНЮ на 14 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	5,6	10,4	26,4	230
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	46
	Яблоко	125	0,3	-	8,6	40
		590	12,3	18,4	67,8	497

	Обед					
	Борщ из свежей капусты с курицей	250	4,7	7,9	13,2	142
	Помидоры свежие (гарнировка)	50	0,15	-	10,5	5
	Сарделька паровая	100	5,8	9,2	0,8	108
	Каша пшенная вязкая	200	2,9	4,6	15,9	120
	Компот из сушеных плодов и ягод (изюм)	200	0,4		27,4	106
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,4	80
	Вафли	25	1,6	0,8	20,2	132
		715	27,35	18,9	109,3	715
	Итого	1380	39,65	37,3	177,1	1212

МЕНЮ на 17 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Запеканка рисовая с маслом	150/5	24,4	20,5	30,6	410
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	46
	Яблоко	130	4,8	-	13,8	64
		505	33,2	24,2	83,6	672
	Обед					
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (говядина)	250/15	2,9 4,7	2,5 0,8	21,0	120 27
	Огурцы свежие (гарнировка)	100	0,8	-	3	14
	Гуляш	65	9	4,2	2,6	86
	Каша пшеничная вязкая	100	2,9	4,6	15,9	120
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,2		35,8	142
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,4	80
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	46
		790	24,7	12,6	105,2	635
	Итого	1293	57,9	36,8	188,8	1307

Меню на 18 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Бутерброд с маслом	35	1,5	12,6	9,5	161
	Каша геркулесовая на молоке	200	7,7	13,2	27,2	276
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	Яблоко	100	4,8	-	13,8	64
		535	16,5	29,4	79,2	653
	Обед					
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (говядина)	250/15	2,9 4,7	2,5 0,8	21,0	120 27
	Помидоры свежие (гарнировка)	50	0,15	-	10,5	5
	Плов из птицы (курица)	250	19	16,3	45,2	413
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76
	Печенье	50	1,8	4,3	17,3	117
		855	31,4	24,3	125	816
	Итого	1390	47,9	53,7	204,2	1469

	Витаминизация 3 блюда					
	Повар:					

Меню на 19 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Макаронные изделия отварные	200	5,2	6,2	35,3	221
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	47
	Сок натуральный	250	-	-	23	96
		510	11,8	10,9	81,5	427
	Обед					
	Суп картофельный с бобовыми изделиями с мясом	250/15	6,2 4,7	5,6 0,8	22,3	167 27
	Огурцы свежие (гарнировка)	100	0,8	-	3	14
	Рыба отварная	100	18,6	1,2	-	84
	Картофельное пюре с маслом	150/10	2,3	13,3	16,5	241

	Компот из сушеных плодов и ягод (курага)	200	1,2		31,6	126
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,03	76
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	47
	Шоколад	25	1,4	8,4	13,1	133
		910	30,2	27,2	112,4	755
	Итого	1420	42	38,1	193,9	1182
	Витаминизация 3 блюда Повар:					

Меню на 20 июня

Меню на 8 июня рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Сыр порциями	20	5,3	5,3	5,4	72

	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240
	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	21	93
	Бананы	200	1,8	-	16,8	76
		670	20,8	19,7	107,5	671
	Обед					
	Щи из св. капусты с мясом (говядина)	250/15/10	2,0 4,7	4,3 0,8	10,0	88 27
	Птица отварная (курица)	50	11	5,6	2,0	104
	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,1	24,9	178
	Компот из сушеных плодов и ягод (изюм)	200	0,4		27,4	106
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76
	Конфеты шоколадные	50	1,1	4,2	30,6	158
		765	26,3	21,4	110,9	737
	Итого	1435	47,1	41,1	218,4	1408

Меню на 21 июня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	5,6	10,4	26,4	230
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,5	47
	Вафли	40	1,6	0,8	20,2	132
		510	14	15,9	72,4	530
	Обед					
	Суп картофельный с крупой на бульоне из кур с мясом птицы	250/15	5,0	5,4	11,6	115,6
	Огурцы свежие (гарнировка)	100	0,8	-	3	14
	Гуляш	90	9	4,2	2,6	86
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	303
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,2		35,8	142
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,03	76
	Яблоко	125	0,3	-	8,6	40
		970	29,28	22,7	127,8	843,6
	Итого	1480	43,28	38,6	200,1	1373,6

