


 «Утверждено»
 Директор МОУ «Лажьяльская СОШ»
 Л.А.Веткина
 01.02.2024 г.

Перспективное меню на 12 дней
МОУ «Лажьяльская средняя общеобразовательная школа»
С 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	Завтрак						
	Каша рассыпчатая	200	7,8	2,0	40,6	216	297
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29	142	тгн
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	337
	Итого за завтрак	500	14,0	7,0	102	547	
	Обед						
	Свекла вареная порц.	60	1	0,1	0,1	25	32
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,5	22,2	168	139
	Птица отварная	100	7,8	7,4	0,2	144	487
	Макаронные изд.отварные	150	6	7,2	44	220	332
	Какао с молоком	180	3,5	4,5	29,2	167	693
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	21,2	107	тгн
	Итого за обед	790	26,7	25,3	116,9	831	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1290	40,7	32,3	218,9	1378		
2 день	Завтрак						
	Каша вязкая	200	7,5	4,8	29,6	198	302
	Сок яблочный	200	0,5	-	10,7	94	тгн
	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,3	166	тгн
	Печенье	30	3,7	5,9	37,2	78	тгн
	Итого за завтрак	500	15,8	12,1	102	536	
	Обед						
	Капуста тушеная	60	1	1,2	5,4	47,0	214
	Щи из свеж.капусты	250	2,0	4,2	12,0	88	124
	Сардельки отв.паровые	90	11,4	20,6	4,5	277	412
	Каша рассыпчатая	150	7,6	0,6	42,3	210	297
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	25,0	128	тгн
	Итого за обед	810	26,3	27,3	104,4	810	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1346	42,1	39,4	206,4	1346		

3 день	Завтрак						
	Суп молочный с макар. изд.	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	Компот из плодов и ягод сушен.	200	0,4	-	27,4	106	638
	Бутерброд с маслом	60	2,9	18,3	17,2	270	1
	Итого за завтрак	510	10,3	26,2	95,5	517	
	Обед						
	Горошек зел.конс. отв.	60	3	0,12	2,9	33	571
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,9	2,5	21,0	120	140
	Плов	200	10,4	18,5	25,2	299	443
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,5	160	692
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,4	0,60	21,2	107	тгн
	Вафли	30	1,0	0,9	26,7	103	тгн
	Итого за обед	790	23,1	24,1	116,5	822	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1300	33,4	50,3	212	1339	
4 день	Завтрак						
	Сырники из творога	200	15,2	12,4	18,9	345	358
	Печенье	30	3,7	5,9	37,2	78	тгн
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	тгн
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	693
	Итого за завтрак	530	23,4	15,8	80,2	526	
	Обед						
	Кукуруза консервир.отв.	60	2	0,12	2	33	571
	Борщ с капустой и карт.	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Рыба отварная	100	8	9	-	135	369
	Макарон.изд.отварные	150	6	7,2	44	220	332
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб ржано-пшеничн.	60	4,0	0,7	25,0	128	тгн
	Итого за обед	820	26,9	27,2	116,6	812	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1350	50,3	43	196,8	1338		
5 день	Завтрак						
	Каша вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	302
	Компот из плод.и ягод сушен	200	1,2	-	31,6	126	638
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	337
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,0	142	тгн
	Итого за завтрак	500	18,5	9,8	91,0	530	
	Обед						
	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	46,8	68
Рассольник ленинградск	250	2,5	0,6	16,0	87,4	132	

	Печень по-строгановски	100	13,9	11,5	5,5	162	431
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	163	520
	Кофейный напиток.с мол.	200	2,1	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшеничн.	60	4,0	0,7	25	128	тгн
	Итого за обед	820	25,3	23,2	103,4	776,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	43,8	33	205,4	1306,2	
6 день	Завтрак						
	Суп молочный с крупой	250	7,4	8,3	29,8	200	161
	Бутерброд с сыром	60	6,8	11,5	17,0	198	3
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	692
	Итого за завтрак	540	18,2	20,2	84,7	558	
	Обед						
	Капуста тушеная	100	3,1	5,7	13,5	79	214
	Суп картоф.с бобов.	250	6,1	5,5	22,2	168	139
	Оладьи	150	11,2	15,8	47	408	733
	Чай с лимоном	200	0,2	-	13,6	60	686
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,4	0,6	21,2	107	тгн
	Итого за обед	750	24	27,6	116,3	822	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1260	42,2	47,8	201	1380	
7 день	Завтрак						
	Каша вязкая	190	6,9	5,3	23,1	172	302
	Компот из плод.и яг.суш	200	0,6	-	29,0	116	638
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
	Бутерброд с повидлом	60	1,7	7,4	29,5	181	2
	Итого за завтрак	500	13,0	13,1	105,0	588	
	Обед						
	Свекла вареная порц.	100	0,5	0,1	0,2	42	32
	Суп картоф.с крупой	250	3,0	3,0	21	124,7	138
	Гуляш	100	12,2	14,9	3,9	201	437
	Рис отварной	150	1,8	3,0	22,2	114	511
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,8	25	128	тгн
	Итого за обед	860	26,4	26,8	104,8	799,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	43,9	53	205	1388	
8 день	Завтрак						
	Суп молочный с макар.изд.	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	Бутерброд с маслом	60	3,9	18,3	17,2	272	1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	15,5	87	630
	Итого за завтрак	510	12,3	27,6	57,7	500	
	Обед						

	Горошек зел.конс. отв.	60	3	0,12	4,9	33	571
	Суп крестьянск.с крупой	250	2,3	5,6	12,5	116	134
	Котлеты	100	7,9	15,2	5,0	163	451
	Каша рассыпчатая	150	5,8	2,5	28	162	297
	Компот из пл.и яг.суш	200	1,2	-	28,6	126	638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,8	25,0	128	тгн
	Итого за обед	820	24,2	24,2	104	728	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	36,5	51,8	161,7	1228	
9 день	Завтрак						
	Сырники с творогом	200	15,2	12,4	18,9	345	358
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	тгн
	Печенье	30	3,7	5,9	37,2	78	тгн
	Итого за завтрак	530	24,5	15,8	80,2	526	
	Обед						
	Кукуруза консервир.отв.	60	3	0,12	4,9	33	571
	Суп картоф. с бобовыми	250	6,1	5,5	22,2	168	139
	Птица отварная	100	7,8	9,9	0,2	144	487
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	163	520
	Коф. напиток с молоком	200	1,1	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшен.	60	3,4	0,6	21,2	107	тгн
	Итого за обед	820	23,5	23,7	100,8	804	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1340	48	39,5	181	1330	
10 день	Завтрак						
	Каша вязкая	200	8,0	4,2	31,6	200	302
	Компот из пл.и яг.суш	200	1,6	-	29,0	116	638
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	337
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,0	142	тгн
	Итого за завтрак	500	19,1	9,2	90,0	531	
	Обед						
	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	46,8	68
	Суп картофельный с макар.изделиями	250	2,9	2,5	21	120	140
	Рыба отварная	100	10,8	10,0	-	135	369
	Рис отварной	150	1,8	3,0	19,2	114	511
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб ржано-пшен.	60	4,0	0,8	25	128	тгн
	Итого за обед	820	25,1	24,1	102,3	734	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1320	44,2	33,3	192,3	1265	

11	Завтрак						
день							
	Суп молочный с крупой	250	7,4	8,3	23,8	200	161
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	692
	Бутерброд с повидлом	60	1,7	7,4	29,5	181	2
	Итого за завтрак	510	10,5	17,2	88,7	541	
	Обед						
	Свекла вареная порц.	100	1,5	0,1	0,2	42	32
	Уха с перловой крупой	250	5,3	2,3	15,2	111,3	181
	Гуляш	100	10,2	14,9	3,9	201	437
	Макаронные изд. отвар.	150	7,0	8,2	47	220	332
	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,2	60	686
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,4	0,6	21,2	107	тгн
	Итого за обед	850	26,6	25,1	102,7	741,3	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	37,1	42,3	191,4	1282,3	
12	Завтрак						
день							
	Каша вязкая	200	5,7	4,1	29,7	182	302
	Сок яблочный	200	0,5	-	10,7	94	тгн
	Бутерброд с сыром	60	6,8	11,5	17,0	198	3
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	95	тгн
	Итого за завтрак	500	17,0	16	82	569	
	Обед						
	Капуста тушеная	100	3,1	5,7	13,5	79	214
	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,3	21,7	106	110
	Оладьи	150	15,2	15	61,3	408	733
	Компот из свежих плод.	200	0,1	-	4,0	142	631/3
	Итого за обед	700	23,1	26	100,2	735	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1200	40,1	42	182,2	1304	

Шеф-Повар. Ефим А.С. Соколов