

Утверждаю:

Директор

МБОУ Семенкинская ООШ

_____ И. В. Кравченко

Приказ № _94_ от __02.09.2024__

**Перспективное меню составлено на основе типового десятидневного меню для обучающихся
общеобразовательных организаций Ростовской области**

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1 – 4 классов МБОУ Семенкинская ООШ

2024 -2025 учебный год

[illegible][illegible]

Школа	Семенкинская ООШ			Отд./корп		День			
Прием пищи	Раздел			Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		День/неделя: среда-1							
		Завтрак							
	закуска	38К	Салат из квашеной капусты	100	8,00	43,000	0,500	3,600	1,800
	гор.блюдо	270М/ссж,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	80	55,62	173,050	9,791	8,856	12,945
	гор.блюдо	125М	Картофель отварной с зеленью	150	10,60	140,370	3,395	3,481	28,109
	хлеб		Хлеб йодированный	50	3,70	130,600	3,800	1,400	25,700
	гор.напиток	377М/ссж	Чай с лимоном	187	2,08	37,962	0,054	0,006	9,165
	Итого за Завтрак			567	80,00	573,762	17,575	17,783	78,789

Школа	Семенкинская ООШ			Отд./корп		День			
Прием пищи	Раздел			Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		День/неделя: Вторник-1							
		Завтрак							
	гор.блюдо	224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	37,58	371,420	12,895	14,104	34,429
		15М	Сыр порционный	15	9,00	54,000	2,000	3,000	0,000
	гор.напиток	376М	Чай с сахаром	180	2,62	43,902			10,981
	фрукты		Фрукты (мандарин)	160	28,00	38,000	0,800	0,200	7,500
	хлеб		Хлеб йодированный	40	2,80	104,480	3,040	1,120	20,560
	Итого за _Завтрак			615	80,00	611,802	18,735	18,424	73,470

Школа Семенкинская ООШ Отд./корп День пятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260М/иоп	Гуляш из курицы	90	35,05	203,76	8,88	11,90	3,47
	закуска	45	огурец, помидор свежий	100	28,20	3,30	0,21	0,03	0,57
	гор.блюдо	302 М	Рис отварной	180	7,56	138,86	1,28	1,99	28,30
	гор.напиток	377М/иоп	Чай с лимоном	187	2,08	37,96	0,05	0,01	9,17
	хлеб		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,96	104,48	3,04	1,12	20,56
	сладкое	454	Булочка	40	4,15	143,00	3,59	2,50	21,80
	Итого за Завтрак			637	80,00	690,43	17,05	17,55	83,87

Школа Семенкинская ООШ Отд./корп День шестой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	75М	Свежий помидор, огурец	100	28,20	7,20	0,33	0,06	1,14
	гор.блюдо	234М	Котлеты рыбные (минтай)	100	31,19	183,88	8,63	9,41	12,82
	гор.блюдо	302 М	Картофельное пюре	180	7,77	178,86	4,18	4,43	27,18
	гор.напиток	382М	Какао с молоком	180	10,62	101,58	3,14	2,51	16,34
	хлеб		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,22	78,36	2,28	0,84	15,42
	Итого за Завтрак			590	80,00	549,88	18,56	17,26	72,90

Школа	Семенкинская ООШ	Отд./корп		День	седьмой
-------	------------------	-----------	--	------	---------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	221М,326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	175	48,96	450,98	14,37	17,09	41,48
	гор.напиток	377 М	Чай с лимоном	187	2,08	62,24	0,06	0,01	15,18
	хлеб	377 М	хлеб йодированный	40	2,96	104,48	3,04	1,12	20,56
	фрукты		Фрукты (банан)	150	26,00	47,00	0,80	0,40	5,10
		Итого за Завтрак		552,00	80,00	664,70	18,27	18,62	82,33

Школа	Семенкинская ООШ	Отд./корп		День	восьмой
-------	------------------	-----------	--	------	---------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	75М	Свежий помидор, огурец	100	28,20	14,400	0,660	0,120	2,280
	гор.напиток	376М/ссж	Чай с сахаром	180	1,92	43,902			10,981
	гор.блюдо	250М/иоп	Запеканка картофельная с печенью	165	27,06	256,3792	14,2672	12,9648	26,8528
	сладкое		печенье	15	2,02	48,600	0,075	0,200	12,000
	хлеб		Хлеб йодированный	40	2,80	104,480	3,040	2,120	20,560
	фрукты		Фрукты (мандарин)	100	18,00	47,000	0,400	0,400	9,800
		Итого за _Завтрак		600	80,00	514,760	18,410	15,800	82,470

Школа	Семенкинская ООШ			Отд./кор п		День			девятый
Прием пищи	Раздел			Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	закуска	45М	Свежие огурцы, помидоры	100	28,00	54,203	0,924	3,050	3,617
	гор.блюдо	279М,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	100	40,65	161,407	8,601	9,769	9,668
	гор.блюдо	309М	Макароны отварные	160	5,70	219,481	6,038	4,575	38,497
	гор.напиток	377М/ссж	Чай с лимоном	187	2,85	37,962	0,054	0,006	9,165
	хлеб		Хлеб йодированный	40	2,80	104,480	3,040	1,120	20,560
			Итого за _Завтрак	587	80,00	577,533	18,657	18,520	81,507

Школа	Семенкинская ООШ			Отд./корп		День				десятый
Прием пищи	Раздел			Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	175 М	Каша молочная "Дружба"200/5	180	37,42	239,320	5,018	8,542	35,444	
	гор.напиток	376М/иоп	Какао с молоком	180	10,62	101,582	3,142	2,511	16,344	
			Сыр порционный	20	12,00	68,800	5,200	5,220		
	хлеб		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,96	104,480	3,040	1,120	20,560	
	фрукты		Яблоко	160	17,00	47,000	0,800	0,400	8,100	
		Итого за Завтрак			580	80,00	561,182	17,200	17,793	80,448