

Утверждаю:

Директор

МБОУ Семенкинская ООШ



И.В.Кравченко

Приказ №

3

от

09.01.2024

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

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1 – 4 классов МБОУ Семенкинская ООШ

2023-2024 учебный год

Школа

МБОУ Семенкинская ООШ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Утвердил:

должность

фамилия

дата

Директор

Кравченко И.В.

10

1

2024

год

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,673	4,868	13,298	146,442	120M	32,52
				Масло порциями	10	0,080	8,250	0,130	66,09	14M	6,4
				Какао с молоком	180	5,142	2,511	16,344	101,582	382M	10,62
				Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,48		2,96
				Фрукты (банан)	100	3,200	0,800	16,800	87		17,5
1	1	Итого за день:									
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	120M	32,51
				Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,300	8	15M	2,2
				Чай с сахаром	180			10,981	43,902	376M/ссж	1,92
				Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,36		2,22
				Фрукты (мандарин)	150	0,600	0,300	10,300	70,5		27
1	2	Итого за день:		Булочка алтайская	40	3,598	2,539	21,814	124,363	434(начин рец 423)	4,15
					570	17,028	17,036	77,292	554,925		70
				Котлеты московские со сметанно томатным соусом	60	9,791	8,856	12,945	173,05	270M/ссж, 331M	45,62
				Салат из квашенной капусты	100	0,500	3,600	1,800	43	38K	8
				Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	377M/ссж	2,08
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Хлеб йодированный	50	3,800	2,400	25,700	130,6		3,7
				Фрукты							
				Картофель отварной с зеленью	150	3,395	3,481	28,109	140,37	125M	10,6
					547	17,54	18,343	77,719	524,982		70
				Итого за день:							
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молочным соусом	220	12,895	14,104	34,429	371,420	224M, 326M	37,58
				Сыр порционный	15	2,000	3,000	0,000	54,000	15M	9,00

		гор.напиток	Чай с сахаром	180				10,981	43,902	376M	2,62
		хлеб	Хлеб йодированный	40		3,040	1,120	20,560	104,48		2,8
		фрукты	Фрукты (мандарин)	100		0,800	0,200	7,500	38		18
1	4	Итого за день:		555		18,735	18,424	73,47	611,802		70
1	5	Завтрак	Гуляш из курицы	90		8,88	11,90	3,47	103,76	260M/иоп	35,05
		закуска	огурец, помидор свежий	70		0,21	0,03	0,57	3,30	45	18,20
		гор.напиток	Чай с лимоном	187		0,05	0,01	9,17	37,96	377M/иоп	2,08
		хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	30		3,04	1,12	20,56	104,48		2,96
		фрукты									
		гор.блюдо	Рис отварной	180		1,28	1,99	28,30	138,86	302 M	янв.00
		сладкое	Булочка	40		3,59	2,50	21,80	143	454	4,15
1	5	Итого за день:		597		17,053	17,547	83,865	531,36		70
2	1	Завтрак	Котлеты рыбные (минтай)	100		8,63	9,41	12,82	183,88	234M	31,19
		гор.блюдо	Картофельное пюре	180		4,18	4,33	27,18	178,86	312 M/сж	7,77
		гор.напиток	Какао с молоком	180		3,14	2,51	16,34	101,58	382M	10,62
		хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	30		2,28	0,84	15,42	78,36		2,22
		фрукты									
		закуска	Свежий помидор, огурец	70		0,33	0,06	1,14	7,2	75M	18,2
2	1	Итого за день:		560		18,56	17,155	72,904	549,878		70
2	2	Завтрак	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160		14,37	17,09	41,48	450,98	221M,326M	43,96
		гор.напиток	Чай с лимоном	187		0,06	0,01	15,18	62,24	377M	2,08
		хлеб	хлеб йодированный	40		3,04	1,12	20,56	104,48		2,96
		фрукты	Фрукты (банан)	120		0,80	0,40	5,10	47,00		21,00
2	2	Итого за день:		507		18,273	18,618	82,325	664,702		70
2	3	Завтрак	Запеканка картофельная с печенью	160		14,2672	12,9648	26,8528	256,38	250M/иоп	27,06
		закуска	Свежий помидор, огурец	70		0,660	0,120	2,280	14,4	75M	18,2
		гор.напиток	Чай с сахаром	180				10,98	43,92	376M/сж	1,92
		хлеб	Хлеб йодированный	40		3,040	2,120	20,560	104,48		2,80
		фрукты	Фрукт (мандарин)	100		0,400	0,400	9,800	47,00		18,00
		сладкое	печенье	15		0,040	0,200	12,000	48,6		2,02

2	3	Итого за день:			565	18,4072	15,805	82,474	514,78		70
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	279M,330M	36,65
			гор.блюдо		160	6,038	4,575	38,497	219,481	309M	5,70
			гор.напиток		187	0,054	0,006	9,165	37,962	377M/ссж	2,85
			хлеб		40	3,040	1,120	20,560	104,480		2,80
			фрукты								
2	4	Итого за день:			577	18,657	18,52	81,507	577,533		70
		закуска		100	0,924	3,050	3,617	54,203	45M	22	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"200/5	180	5,018	8,542	35,444	239,320	175M	37,42
	гор.напиток		180		3,142	2,511	16,344	101,582	376M/иоп	10,62	
	хлеб		40		3,040	1,120	20,560	104,480		2,96	
	фрукты		100		0,800	0,400	8,100	47,000		7,00	
2	5	Итого за день:			520	17,2004	17,793	80,448	561,182		70
		Среднее значение за период:			552,8	17,85886	17,679	77,914	559,674		70