

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тарасинская средняя общеобразовательная школа



Приказ № "80/н" от 7 августа 2023 г.

УТВЕРЖАЮ
Д.А. Сушкин
Директор школы

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

1 день Завтрак	Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Каша манная на молоке со сливочным маслом	181	200	4,32	4,95	34,78	201,25	0,04	0	25	0	10,75	36,75	7,37	0,45		
2	Чай с сахаром	685	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34		
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
4	Сыр (порциями)	42	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15		
5	Яблоко	368	200	0,8	0,8	20,6	88	0,06	20	0	0	32	22	18	0,6		
6	Конфета шоколадная		20	0,4	2,63	5,92	49,1	0,03	0	0	2,3	28	95	99	3		
	ИТОГО			20,57	14,31	102,28	558,15	0,24	26,1	64	0,34	186,4	173	51,22	2,59		

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

2 день Завтрак	№ реп	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	Каша гречневая со сливочным маслом	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
2	Отварные котлеты	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
3	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0,34	0	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
5	Салат из свежей капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	0,01	3,25	0	1	54,3	86	7,4	0,16
	ИТОГО		29,94	18,29	108,9	674,4	0,52	13,9	23,1	3,56	139,2	455,3	81	4,23
	ИТОГО		59,88	36,58	217,8	1348,8	1,04	28	46,3	7,12	278,4	911	162	8,46

Возрастная категория: 7-11 лет
День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

3 день Завтрак	№ реп	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	Суп вермишелевый с мясом курицы	200	6,61	3,56	12,46	128,04	0,09	1,13	0,05	1,81	52,3	97	21,6	2,13
2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,05	0,27	0,01	0	122	90	14	0,67
3	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0,34	0	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Сыр (порциями)	30	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
5	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6	88	0,06	20	0	0	32	22	18	0,6

6	Салат из свежих помидор	23	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,3	0	10,55	19,73	10,67	0,5
	ИТОГО			18,16	17,29	82,28	570,5	0,38	33,8	39,1	2,15	348,9	83,62	5,1

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

4 день Завтрак Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	Каша рисовая со сливочным маслом	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0	0,02	0,89	5,13	15	24,7	0,33
2	Рыба отварная (горбуша)	80	14,03	1,9	0,25	74	0,07	0,28	6	0	13,5	137,6	10,4	0,57
3	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Салат из свежей свеклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5
5	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	77,52	0,08	50	0	0	68	70	26	0,6
	ИТОГО		31,03	15,34	72,95	535,36	0,34	62	6,03	1,46	119,3	327	100,3	3,39

Возрастная категория: 7-11 лет
День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

5 день Завтрак Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг

1	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	4	200	4,02	6,6	53,6	235,71	0,13	0,4	0,12	0,3	13,6	97	19,3	0,52
2	Масло сливочное (порциями)	41	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Кисель	648	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
5	Печенье/пряник		60	1,75	4,5	16,75	113,75	5,3	0	1,2	23	2,9	0	5	12
	ИТОГО			8,84	24,47	106,7	618,76	5,58	6	89,9	23,64	21,21	150,9	40,4	13,57

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

6 день Завтрак	Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
1	Каша манная на молоке со сливочным маслом	181	200	4,32	4,95	34,78	201,25	0,04	0	25	0	10,75	36,75	7,37	0,45
2	Чай с сахаром	685	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Булочка		90	10	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,6	15,24	0,95
5	Яблоко	368	200	0,8	0,8	20,6	88	0,06	20	0	0	32	22	18	0,6
	ИТОГО			27,09	14,93	142,77	692,91	0,56	26,3	25,1	1,78	125	219,6	61,21	3,39

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

7 день Завтрак	Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1	Каша гречневая со сливочным маслом	4	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
2	Отварная курица (порциями)	637	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Компот из сухофруктов	639	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	ИТОГО			33,18	17,23	90,84	605,4	0,46	10,6	16,1	2,56	81,11	350,6	63,9	4,31

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

8 день Завтрак	Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1	Макаронные отварные со сливочным маслом	332	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
2	Тефтели	462	80	8,8	13,06	9,66	191,33	0,02	0,36	0,09	1,53	12,6	189	15,03	0,41
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Сок натуральный	399	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8
5	Апельсин	368	200	1,8	0,4	16,2	77,52	0,08	50	0	0	68	70	26	0,6
	ИТОГО			20,02	15,28	92,56	625,45	0,3	54,4	0,11	2,7	99,61	427,1	86,93	3,67

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

9 день Завтрак	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	135,25	0,14	18,2	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
2	Рыба отварная (минтай)	80	14,02	8,05	7,01	155	0,11	3,75	0,03	0	53,12	238,5	59,77	0,96
3	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
5	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6	88	0,06	20	0	0	32	22	18	0,6
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	ИТОГО		21,41	18,37	85,69	575,43	0,48	53,2	25,6	0,34	138,4	422	129,6	3,96

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

10 день Завтрак	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные (мг)				
			Белки	Жиры	Углев		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,2	137,9	24,14	0,51
2	Бийогурт	200	3,62	5,79	24	162	2,7	1,58	2,4	0,5	255	0	11	0,2
3	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15

