

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5»



/Швецова

Т.П./

2016 г.

Перспективное меню для организации питания обучающихся

Для младшей возрастной группы (7-11 лет)

Осенне-зимнее на 2026-2027 уч.год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.ц ен.(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день:						
	Завтрак					
№23/2013	Каша геркулесовая	200	6,08	9,77	23,33	205,46
пром	Вафля мягкая	40	2,8	4,9	24,8	154
№71/2013	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за завтрак:		13,68	15,17	87,03	538,06
	Обед					
66/сб.2018	Щи из свежей капусты	200	5,88	7	7,13	115,25
330/сб.2018	Плов из отварной говядины	250	18	18,6	42,2	408
№148/2018	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
495/сб.2018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		28,88	26,2	93,83	725,75
	Итого за день:		42,56	41,37	180,86	1263,81
2 день:						
	Завтрак					
268/сб.2018	Омлет натуральный с маслом	150/5	12,92	14,54	3,23	196,15
462/сб.2018	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
75/сб.2018г	Бутерброд с сыром	30/25	6,22	6,1	9,62	119,4
	Итого за завтрак:		22,44	23,54	26,65	409,55
	Обед					
132/сб.2004	Рассольник Ленинградский со сметан	200	4,8	5,8	13,6	125,5
256/сб.2018	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
243/2007	Сосиска отварная с соусом	90	8,69	22,84	1,8	247,15
№491/2018	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
150/сб.2018	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,1
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		26,49	39,64	99,2	859,35
	Итого за день:		48,93	63,18	125,85	1268,9
3 день:						
	Завтрак					
311/сб.2004	Каша манная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78
459/сб.2018	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
№543/2018	Булочка "Дорожная"	75	5,38	10	36	256,25
	Итого за завтрак:		12,85	18,47	74,3	517,03
	Обед					
139/сб.2004	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
297/сб.2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
№349/2018	Тефтели с рисом-"ёжики"	100	10,1	11,4	5,9	166,7
№491/2018	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
148/сб.2018	Овощи свежие (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		30,8	23	97,3	719

	Итого за день:		43,65	41,47	171,6	1236,03
4 день:						
	Завтрак					
№26/2013	Каша пшеничная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78
547/сб.2018	Коржик	100	5,68	9,8	49,8	306,25
№71/2013	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого за завтрак:		13,05	18,27	87,9	565,03
	Обед					
54-7с/2022	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями	200	5,16	2,16	18,12	119,6
54-11г/2022	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-9р/2022	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	22,68	26,4	6,6	354,96
404/сб.2018	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		35,34	34,36	77,92	769,76
	Итого за день:		48,39	52,63	165,82	1334,79
5 день:						
	Завтрак					
220/сб.2018	Каша ячневая вязкая	200	9,42	8,67	41,7	283
54-13хн/202	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
пром	Пряник в глазури	80	5,68	9,8	49,8	306,25
	Итого за завтрак:		15,7	18,67	106,6	654,65
	Обед					
№109/2004	Борщ со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
№42/2013	Курица тушеная с овощами	120	16,92	6,96	5,28	151,68
495/сб.2018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
№304/2018	Рис с овощами	150	9,15	9,4	10,15	204
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	16,8	85,4
	Итого за обед:		39,27	23,06	91,73	773,08
	Итого за день:		54,97	41,73	198,33	1427,73
6 день:						
	Завтрак					
№311/2004	Каша рисовая жидкая	200	5,79	96,04	30,98	228,85
459/сб.2018	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
пром	Кекс с йогуртом	40	2,59	7,78	21,7	166,4
	Итого за завтрак:		8,68	103,92	62,18	435,25
	Обед					
124/сб.2018	Суп с рыбными консервами	200	5,9	6,8	12,5	134,5
пром	Гуляш из свинины	100	14,55	16,79	2,88	220,79
297/сб.2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
№ 54-39хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
№148/2018	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		33,35	31,49	83,38	749,49
	Итого за день:		42,03	135,41	145,56	1184,74
7 день:						

	<u>Завтрак</u>					
279/сб.2018	Запеканка из творога	200	42,13	12,26	33,73	413
пром	Кондитерское изделие*	35	1,75	5,6	20,65	136,5
392	Чай со сгущенным молоком	200	0,89	1	6,1	36,1
	Итого за завтрак:		44,77	18,86	60,48	585,6
	<u>Обед</u>					
№139/2018	Суп картофельный с бобовыми (горох	200	6,7	4,6	16,3	133,1
пром	Голень куринная	145	24,8	23,5	0	196,8
1684/сб.201	Морс из брусники	200	0,1	0,1	21,8	88,4
256/сб.2018	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		40,9	33,6	94,1	728,1
	Итого за день:		85,67	52,46	154,58	1313,7
8 день:						
	<u>Завтрак</u>					
№26/2013	Каша пшеничная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78
№467/2018	Слойка с сахаром	100	14,4	24,5	29,9	390,4
462/сб.2018	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
	Итого за завтрак:		24,87	35,77	72,5	705,18
	<u>Обед</u>					
54-26с/2022	Суп овощной	200	1,36	1,96	8,1	55,52
220/сб.2018	Котлета школьная	100	15,3	14,5	13,74	247,45
297/сб.2004	Рис отварной с маслом	150	3,66	6,1	35,87	200
404/сб.2018	Компот из ассорти (св/мор ягоды)	200	0,2	0,1	10,4	43
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	16,8	85,4
	Итого за обед:		28,52	23,66	114,51	771,97
	Итого за день:		53,39	59,43	187,01	1477,15
9 день:						
	<u>Завтрак</u>					
268/сб.2018	Омлет натуральный с маслом	150/5	12,92	14,54	3,23	196,15
75/сб.2018г	Бутерброд с сыром	30/25	6,22	6,1	9,62	119,4
54-13хн/202	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
	Итого за завтрак:		19,74	20,84	27,95	380,95
	<u>Обед</u>					
82/сб.2018г	Банан	100	2,2	0,6	45,6	178
№328/2018	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	25,12	23,5	21,5	397,38
54-10хн	Компот из черники	200	0,2	0,1	7,8	32,7
№148/2018	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	16,8	85,4
	Итого за обед:		36,02	25,3	122,8	842,58
	Итого за день:		55,76	46,14	150,75	1223,53
10 день:						
	<u>Завтрак</u>					
268/сб.2018	Каша пшенная жидкая	200	7,17	8,37	28,8	220,78
№58/2018	Бутерброд с вареной колбасой	30/30	4,34	6,13	10,28	113,13
459/сб.2018	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40

	Итого за завтрак:		11,81	14,6	48,58	373,91
	Обед					
№139/2018	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями	200	4,16	2,24	14,8	95,68
№5744/2018	Азу из говядины	90	7,83	8,55	2,08	208,91
№207/2018	Перловка отварная рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
404/сб.2018	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за обед:		22,99	16,89	95,58	717,79
	Итого за день:		34,8	31,49	144,16	1091,7

*кондитерское изделие (вафли, круассан, мини-рулет, кекс, маффин в индивидуальной упаковке)