

Утверждено.
 Директор _____/Н.П.Затейщикова/

Перспективное меню для детей 5 - 9 классов на 2023 - 2024 учебный год МКОУ ООШ с.Новоникольское

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетиче- ская ценность(К кал)	№ рецептуры
	12 лет и старше.	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)		
День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	220	3,4	3,8	16,6	125	120
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Какао сгущённым молоком	200	3,7	3,9	25,7	155,2	270
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	147	1
Итого:		18,9	21,7	77,9	596	
День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						
Котлета со смет. том. соусом	100/50	16,6	16	20	290	269/331
Картофельное пюре с маслом	180	3,1	6,9	26,2	216	128
Компот из смородины	200	0,5	0	32	130	345
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		25,58	28,3	108	741,8	
День: третий Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						

Сосиска отварная со сметанно-томатным соусом	100/30	10,3	26,0	3,8	240	243/331
Макаронны отварные с маслом	180/5	7,2	8,4	48,8	270,0	203
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		22,1	35	110,6	675,8	
День: четвертый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						
Борщ с картофелем и птицей	200/50	1,7	4,8	14,7	223	82/288
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	27,4	161	2
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		8,5	10	78,1	549,8	
День: пятый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						
Плов из курицы	200	19,8	25,3	32,1	436	291
Огурцы натуральные соленные	100	0,8	0,2	3,2	18	70
Компот из кураги	200	1,0	0,0	34,0	140,2	348
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		25,7	26,1	90,3	700	
День: шестой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						
Каша молочная из пшена с маслом и сахаром	200	87,6	12,4	56,0	370	173
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Бутерброд с сыром и маслом	50	5,9	8,5	14,2	157	3
Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		101,3	24,7	117,9	846,6	
День: седьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						
Рассольник	200/50	2,1	5,1	20,5	237	96/288

ленинградский с птицей						
Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	27,4	161	2
Компот из ягоды	200	0,5	0	37,0	150,4	345
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,1	21,0	105,8	
Итого:		6,7	5,2	78,5	654,2	
День: восьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						
Гуляш из свинины	100	10	30,3	3,7	333	268/331
Каша рассыпчатая гречневая	200	10,2	8,4	54	249,6	302
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		24,4	39,3	93,7	748,4	
День: девятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	200/50	8,6	6,5	14,1	215,0	111
Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	27,4	161	2
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	37,0	150,4	348
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		13,2	7,1	72,1	632,2	
День: десятый Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						
Рагу из птицы	250	16	20,5	21,0	361	289
Помидоры натуральные соленые	50	0,6	0,1	2,9	15	70
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	37,0	150,4	348
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		21,2	21,2	81,9	632	
День: одиннадцатый Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше Завтрак						
Каша молочная	200/10	8,0	15,0	73	460,0	174

рисовая с маслом						
Бутерброд с сыром и маслом	10/10/30	5,9	8,5	14,2	157	3
Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	379
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		15,7	18,3	122,3	874,6	
День: двенадцатый						
Неделя: третья						
Сезон: осенне-зимний						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак						
Окорочка жаренные	100	27,6	18,2	0,4	276,0	293
Рис отварной	150	3,6	6,1	41,1	235,6	304
Помидоры натуральные соленые	50	0,6	0,1	2,9	15	70
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		35,4	24,9	77,5	692,4	
День: тринадцатый						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак						
Суп картофельный с горохом и птицей	200/50	1,7	4,8	14,7	249	102/288
Салат из свеклы отварной	80	1,28	4,8	8,8	83,2	52
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	22	87,6	349
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		5,88	5,4	57,7	525,6	
День: четырнадцатый						
Неделя: третья						
Сезон: осенне-зимний						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак						
Тефтели со смет. том. соусом	60/50	8,2	13,5	12,2	203	279/331
Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	6,3	36,6	225,0	203
Компот из ягоды	200	1,0	0,0	30,2	124,8	389
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Итого:		18,7	20,4	100	658,6	