

Согласовано:
Председатель общешкольного
родительского комитета
Филиппова Н.Н.

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ с. Алехино
М.А. Середкина

Примерное перспективное десятидневное меню на организацию питания обучающихся на 2024-2025 учебный год.											
Возраст 12 лет и старше											
Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Огурец нарезка	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020	10
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,8	1,7	9,6	58,36	54-3с-2020	35
			2 блюдо	Тефтеля мясная	100	18,57	5,22	8,27	147,61	Пром.производства	43
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	54-4г-2020	15
			напиток	Компот из вишни	200	0,3	0,1	3,9	17,3	54-6хн-2020	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			итого		890	41,77	16,62	131,27	830,27		118
1	1	Итого за день:			890	41,77	16,62	131,27	830,27		118
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7з-2020	18
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-2020	35
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-9г-2020	43
			гарнир	Чай со смородиной	200	0,1	0	0,8	4	54-6гм-2020	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			итого		840	38,65	23,85	88,55	722,4		118
			1	2	Итого за день:			840	38,65	23,85	88,55
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Помидор нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020	10
			2 блюдо	Суп фасолевый	250	6,8	4,6	14,4	125,9	54-9с-2020	30
				Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м-2020	43
			гарнир	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020	15
			напиток	Чай с облепихой	200	0,1	0,6	0,6	8,2	54-6гн-2020	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			итого		920	37,1	31,9	75,8	738,9		118
1	3	Итого за день:			920	37,1	31,9	75,8	738,9		118
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Винегрет с раст. Маслом	100	1	8,8	6,8	111,8	54-16з-2020	18
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	5,78	7,02	7,15	115,25	54-1с-2020	35
			2 блюдо	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м-2020	32
			гарнир								
			напиток	Чай с брусникой	200	0,1	0,1	0,9	4,4	54-9гн-2020	9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			Фрукт	Банан	100	1,8	0,6	25,2	113,4	Пром.производства	16
итого		990	44,78	27,02	91,55	789,35		118			
1	4	Итого за день:			990	44,78	27,02	91,55	789,35		118
1	5	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			
1	5	Обед	закуска	Огурец нарезка	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020		10
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,37	54-18с-2020		35
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами минтай	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11м-2020		36
			гарнир	Каша гречневая	200	11,1	8,4	48	311,6	54-4г-2020		20
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	12	50,4	54-4хн-2020		9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства		4
			итого		960	33,05	23,35	93,32	714,37			118
1	5	Итого за день:			960	33,05	23,35	93,32	714,37			118
2	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	1	Обед	закуска	Кукуруза	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з-2020		11
			1 блюдо	Суп крестьянский с рисом	250	6,17	7,22	14,07	146,1	54-11с-2020		28
			2 блюдо	Капуста тушенная с курицей	250	21	10,3	13	228,6	54-27м-2020		36
				Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	54-6хн-2020		10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства		4
			Фрукт	Банан	100	1,8	0,6	25,2	113,4	Пром.производства		25
			итого		950	32,77	18,92	77,17	610,5			118
2	1	Итого за день:			950	32,77	18,92	77,17	610,5			118
2	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	2	Обед	закуска	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-2з-2020		12
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	5,87	6,20	12,65	137,95	54-2с-2020		36
			2 блюдо	Печень говяжья по строгановски	100	16,74	15,88	6,66	236,6	54-18м-2020		41
			гарнир	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г-2020		15
			напиток	Чай со смородиной	200	0,1	0	0,8	4	54-2гн-2020		6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,7	23,4	126,7	Пром.производства		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства		4
			итого		650	26,44	24,08	84,96	690,1			118
2	2	Итого за день:			650	26,44	24,08	84,96	690,1			118
2	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	3	Обед	закуска	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42	54-7з-2020		7
			1 блюдо	Суп овощной с фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	181,02	54-5с-2020		33
			2 блюдо	Рагу из курицы	250	26,1	8,8	22	271,8	54-22м-2020		45
			напиток	Чай с клюквой	200	0,3	0	6,9	28,8	54-10гн-2020		8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства		4
			хлеб черный	Хлеб ржаной	30	2	6,4	10	51,2	Пром.производства		4
				Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.производства		17
			итого		980	39,2	17,08	66,8	576,92			118
2	3	Итого за день:			980	39,2	17,08	66,8	576,92			118
2	4	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78	Пром производства		12
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	10,8	7,57	17,4	181,025	54-5с-2020		33
			2 блюдо	Котлета	100	18,57	5,22	8,24	147,61	Пром.производства		40
			гарнир	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г-2020		15
			напиток	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	54-5хн-2020		10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства		4
			итого		940	39,57	24,39	115,24	831,335			118
2	4	Итого за день:			940	39,57	24,39	115,24	831,335			118

2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого	0	0	0	0	0			0
2	5	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	80	0,8	8,1	5,7	98,8	54-11з-2020	10
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	2,45	6,13	16,58	131,27	54-4с-2020	30
			2 блюдо	Котлета из горбуши	100	17,5	6,6	8,5	163,6	5402р-2020	32
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020	33
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			итого		920	27,25	28,13	131,18	657,17		118
					920	27,25	28,13	131,18	657,17		118
2	5	Итого за день:			920	27,25	28,13	131,18	657,17		118
		Среднее значение за период:			904	36,058	23,534	95,584	716,132		118