

СОГЛАСОВАНО

МОУ «Музыкально-эстетический лицей им. А.Г.Шнитки»

Ермакова Ю.П.

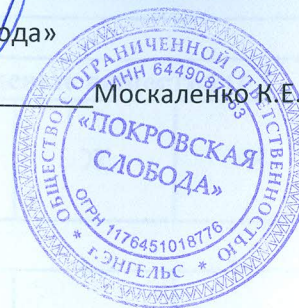


«01» сентября 2022г

Утверждаю

ООО «Покровская Слобода»

Москаленко К.Е.



Москаленко К.Е.

«01» сентября 2022г

Перспективное меню

на осенне-зимней период для детей от 7 до 11 лет

(по программе бесплатного питания 1-4 класс)

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 до 11 лет (двухразовое)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Сырники с молочным соусом	200	13,32	13,80	45,60	359,88	219/327 ; 174
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	500	15	14	72	475	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	220	15,3307	5,44	35,45	252,08	113
Жаркое по- домашнему с мясом	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	700	26,3	20,2	105,4	707,2	
Итого за день		41,1	34,4	177,4	1182,4	

день2						
Завтрак						
Макароны отварные	150	6,3	7,2	15,6	152,4	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	573
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	21	15	60	478	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102
Каша гречневая с сосиской и соусом	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391/327 ; 171
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	700	37,9	18,8	99,0	716,5	
Итого за день		59,2	33,4	159,0	1194,8	

день3						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	250	5,8	10,0	54,1	329,6	218/327 ; 175
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	2,4	2,5	16,0	37,2	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	500	9	20	81	476	
Обед						
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	108
Пюре гороховое	150	10,3	7,3	15,8	209,6	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	710	29,4	25,9	82,1	717,2	
Итого за день		37,9	45,7	162,8	1192,9	

день 4						
Завтрак						
Рис отварной	150	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Сосиска отварная с соусом	100	2,60	2,60	10,20	74,60	243/422
Батон	50	2,4	2,5	16,0	37,2	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	500	9	21	77	511	
Обед						
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	200	5,5	15,5	4,3	178,6	82
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	710	20,6	30,4	87,4	705,5	
Итого за день		29,6	51,2	164,4	1216,7	

день 5						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	8,6	15,0	46,7	356,3	204
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Батон	50	2,4	2,5	16,0	37,2	576
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	12,7	17,9	90,9	515,6	
Обед						
Суп картофельный с крупой (рис,пшено) на м/к бульоне	200	4,32	10,66	11,39	158,76	115
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	162,6	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	710	24,4	28,9	83,4	712,7	
Итого за день		37,1	46,8	174,4	1228,3	

день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный с колбасными изделиями	200	6,2	9,2	54,1	323,8	212
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	550	8,7	10,6	86,9	477,7	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	220	8,9	5,0	8,7	114,3	102
Плов с мясом	220	24,4	10,7	45,3	374,9	392/265
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	491
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	700	37,2	16,2	105,4	715,6	
Итого за день		45,9	26,8	192,3	1193,3	

день 7						
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391/327 ; 173
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	2,4	2,5	16,0	37,2	576
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	550	28,5	20,9	86,7	588,2	
Обед						
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	5,00	7,67	26,69	195,79	112
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10,44	7,03	7,70	135,47	271/422
Картофель тушеный	150	2,8	10,6	15,6	169,0	172
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	710	21,8	25,8	97,4	707,9	
Итого за день		50,3	46,7	184,1	1296,1	

день 8						
Завтрак						
Макароны отварные	200	8,6	15,0	46,7	356,3	202
Сосиска отварная с соусом	100	2,60	2,60	10,20	74,60	243/422
Батон	40	2,4	2,5	16,0	37,2	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	540	13,8	20,2	83,4	511,2	
Обед						
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	108
Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	171
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	295/422
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	710	23,5	31,9	84,6	717,9	
Итого за день		37,3	52,0	168,0	1229,1	

день 9						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,06	8,78	37,72	258,2	173
Батон с маслом	30	1,1	8,3	6,5	105,1	576/14
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	530	9,8	17,5	72,4	485,3	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	200	2,2	4,7	20,3	131,9	122
Пюре гороховое	150	10,3	10,3	25,8	237,0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	710	23,83	23,26	104,42	721,25	
Итого за день		33,6	40,7	176,9	1206,5	

день10						
Завтрак						
Каша молочная манная ,булочка сдобная	250/50	5,8	10,0	54,1	329,6	218/327 ; 173
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	550	7,4	10,4	80,5	444,9	
Обед						
Свекольник	250	5,88	5,00	14,13	125	98
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	374,8	265
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	720	26,2	24,2	96,6	707,5	
Итого за день		33,6	34,6	177,1	1152,4	
Среднее значение завтрака за период		13,44	16,67	79,06	496,33	
Среднее значение обеда за период		27,12	24,55	94,57	712,92	
Среднее значение завтрака и обеда за период		40,56	41,22	173,63	1209,25	