

Утверждаю:
Директор МБОУ «Тимановская ООШ»



Н.И. Андреева/
30.08.2024г

**Перспективное 10-ти дневное меню
МБОУ «Тимановская основная общеобразовательная школа»
на осенне-весенний сезон 2024-2025 учебного года
для детей 7 лет и старше.**

Д.Тиманова Гора

2024 год

меню детский сад/школа								
1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	страница
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	каша пшеничная	160	4.71	5.67	26.76	177.29	526	
	Чай-заварка	200	8.9	3.06	26	58	685	
	батон	30	2.28	9.3	14.76	70.2	573	347
	Сыр полутвердый порциями	15	3.48	4.43	0	53.7	75	48
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82	51
Итого за завтрак		505	19.77	22.86	77.32	403.19	1941	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем ИЛИ	250	2.09	6.33	10.64	107.83	63-2008	93
	2. Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным тушеным мясом		6.33	7.51	10.49	131.53	66-2008	94
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15.14	13.46	5.06	202.00	326	207
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.21	7.63	45.24	290.59	202	127
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	94.00	495	300
	Овощи свежие порциями	60	0.42	0.06	1.14	6.60	148	95
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.70	0.33	9.95	49.50	575	347
	Итого за обед	840	30.16	27.91	92.13	750.52		
			34.39	29.10	91.98	774.22		
итого за день	1	1345	49.93	50.77	169.45	1153.71		
	2		54.16	51.96	169.30	1177.41		
2 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	8.1	24.63	200.25	139	90
	Сыр мягкий порциями	20	4.12	5.52	0	66.2	76	48
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0.2	20.2	86	501	303
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573	347
	Печенье	10	0.75	0.98	7.44	41.5	582	349
Итого за завтрак		510	15.35	15.04	67.03	464.15		
Обед	1. Рассольник "Ленинградский" ИЛИ	250	5.03	11.30	32.38	149.60	42-2008	83
	2. Рассольник "Ленинградский" с консервированным тушеным мясом		6.86	8.14	18.81	174.43	68-2008	95
	Котлеты,биточки или шницели из птицы припущенные	100	15.00	15.00	10.71	284.29	372	238
	Рис отварной	180	4.52	6.52	46.62	263.16	385	247
	Овощи свежие порциями	60	0.42	0.06	1.14	6.60	148	95
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	11.63	38.00	457	282
	Хлеб пшеничный формовой	50	3.80	0.40	24.60	117.00	573	347
	Итого за обед	840	28.97	33.38	127.08	858.65		
			30.81	30.21	113.52	883.47		
итого за день	1	1350	44.319	48.416	194.1075	1322.7975		
	2		46.1565	45.2535	180.545	1347.6225		
3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша рисовая вязкая	205	5.92	6.52	36.86	229.8	217	136
	Напиток кисломолочный	200	5.8	5	8	101	470	288
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573	347
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82	51
Итого за завтрак		535	14.4	12.16	69.42	445		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6.30	3.89	14.60	115.75	113	74
	Фрикадельки мясные	32	6.40	5.09	0.23	72.35	145	92
	Котлета "Пермская"	100	7.15	9.39	7.23	220.38	1Б	
	Пюре картофельное	180	4.86	7.20	35.44	129.00	377	242
	Соус томатный	30	0.29	0.98	1.38	15.57	419	263
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1.00	0.20	20.20	86.00	501	303
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.70	0.33	9.95	49.50	575	347
Итого за обед	842	27.70	27.08	89.02	688.55			
итого за день		1377	42.10	39.24	158.44	1133.55		

4 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша манная	205	7.38	6.52	35.4	229.6	214	134
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	11.63	38	457	282
	Бутерброды с джемом или повидло	30	1.2	2.85	15.15	90	73	47
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	267	166
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573	347
Итого за завтрак		505	16.16	14.31	77.24	490.8		
Обед	Солянка из птицы	250	14.80	13.20	4.90	199.00	4Б	
	Рыба, запеченная в омлете	100	14.75	3.67	3.83	107.50	300	188
	Макаронные изделия отварные	180	6.66	6.34	35.46	221.40	256	159
	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	462	284
	Хлеб пшеничный формовой	50	3.80	0.40	24.60	117.00	573	347
Итого за обед		780	43.31	26.51	82.59	738.90		
итого за день		1285	59.47	40.82	159.83	1229.70		
5 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша " Дружба"	205	5.2	6.6	27.6	190.6	229	142
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573	347
	Напиток кисломолочный	200	5.8	5	8	101	470	288
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82	51
Итого за завтрак		535	13.68	12.24	60.16	405.8		
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9.30	11.40	10.05	180.00	122	79
	Котлеты,биточки или шницели из птицы припущенные	100	15.00	15.00	10.71	284.29	372	238
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.21	7.63	45.24	290.60	202	127
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	0.94	0.99	2.10	23.36	229-2008	196
	Кисель из повидла,джема,варенья	200	0.20	0.00	27.60	110.00	483	294
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.40	0.65	19.90	99.00	575	347
Итого за обед		810	39.05	35.67	115.60	987.25		
итого за день		1345	52.73	47.91	175.76	1393.05		

6 день									
завтрак	Омлет с зеленым горошком	180	12	18	5.76	232.8	269	167	
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573	347	
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0.2	20.2	86	501	303	
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82	51	
Итого за завтрак		510	15.68	18.84	50.52	433			
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем ИЛИ	250	1.90	6.66	10.81	111.11	37-2008	81	
	2. Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом		6.44	7.48	14.43	142.31	67-2008	95	
	Пюре картофельное	180	4.86	7.20	35.44	129.00	377	242	
	Котлеты Школьные"	100	15.30	11.00	13.30	213.00	347	222	
	Овощи свежие порциями	60	0.42	0.06	1.14	6.60	148	95	
	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	462	284	
	Хлеб пшеничный формовой	50	3.80	0.40	24.60	117.00	573	347	
	Итого за обед		840	29.58	28.22	99.09	670.71		
итого за день	1		45.26	47.06	149.61	1103.71			
норма за день	2	1350	49.80	47.88	153.22	1134.91			
7 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак	Каша рисовая вязкая	205	5.92	6.52	36.86	229.8	217	136	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	11.63	38	457	282	
	Сыр полутвердый порциями	30	6.96	8.85	0	107.4	75	48	
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573	347	
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82	51	
Итого за завтрак		565	15.76	16.11	73.05	489.4			
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2.31	7.74	15.43	140.59	51-2008	88	
	Гуляш из отварной говядины	100	20.00	19.50	3.30	258.00	327	208	
	Макаронные изделия отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.40	256	159	
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	0.94	0.99	2.10	23.36	229-2008	196	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	495	300	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.40	0.65	19.90	99.00	575	347	
Итого за обед		810	33.91	34.92	96.29	826.35			
итого за день	1	1375	49.67	51.03	169.34	1315.75			
8 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак	Каша овсяная жидкая	205	7.66	8.56	32.34	237	237	147	
	Напиток кисломолочный	200	5.8	5	8	101	470	288	
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82	51	
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	573	347	
Итого за завтрак		535	16.14	14.2	64.9	452.2			
Обед	1. Рассольник "Ленинградский" ИЛИ	250	5.03	11.30	32.38	149.60	42-2008	83	
	2. Рассольник "Ленинградский" с консервированным тушеным мясом		6.86	8.14	18.81	174.43	68-2008	95	
	Рис отварной	180	4.52	6.52	46.62	263.16	385	247	
	Тефтели мясные "Ежики"	100	13.50	13.90	17.30	246.70	2Б		
	Овощи свежие порциями	60	0.42	0.06	1.14	6.60	148	148	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	11.63	38.00	457	282	
	Хлеб пшеничный формовой	50	3.80	0.40	24.60	117.00	573	347	
	Итого за обед		840	27.47	32.28	133.67	821.06		
итого за день	1		43.61	46.48	198.57	1273.26			
	2	1375	45.45	43.31	185.00	1298.09			

9 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак	Блинчики	165	12.6	19.6	50.6	429	523	318	
	Чай-заварка	200	0.78	0.22	0.14	5.6	456	281	
	Бутерброд с джемом или повидло	45	1.6	3.8	23.4	134	72	47	
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82	51	
Итого за завтрак		510	15.38	24.02	83.94	612.6			
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем ИЛИ	250	1.90	6.66	10.81	111.11	37-2008	81	
	2. Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом		6.44	7.48	14.43	142.31	67-2008	95	
	Пюре картофельное	180	4.86	7.20	10.44	126.00	377	242	
	Мясо (говядина, свинина) в кисло-сладком соусе	100	16.09	10.50	13.09	210.84	324	206	
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	0.94	0.99	2.10	23.36	229-2008		
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1.00	0.20	20.20	86.00	501	303	
	Хлеб пшеничный формовой	50	3.80	0.40	24.60	117.00	573	347	
1	810	28.59	25.95	81.24	674.31				
Итого за обед		810	33.13	26.77	84.85	705.51			
итого за день		1320	48.51	50.79	168.79	1318.11			
10 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак	Сырники из творога запеченные	100	15.8	5.3	17.9	182	286	178	
	Сметана	30	0.71	4.5	0.97	47.25	433	270	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	300	
	Напиток кисломолочный	100	2.9	2.5	4	50.5	470	288	
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82	51	
Итого за завтрак		530	20.41	12.8	52.77	407.75			
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем ИЛИ	250	2.09	6.33	10.64	107.83	63-2008	93	
	2. Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным тушеным мясом		6.33	7.51	10.49	131.53	66-2008	94	
	Птица в соусе с томатом	100	9.50	11.07	2.21	146.43	1Б		
	Макаронные изделия отварные	180	6.66	6.34	35.46	221.40	256	159	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	11.63	38.00	457	282	
	Хлеб пшеничный формовой	50	3.80	0.40	24.60	117.00	573	347	
1.	780	22.25	24.23	84.54	630.66				
2.		26.49	25.42	84.39	654.36				
итого за день		1310	42.66	37.03	137.31	1038.41			
итого за период		1343	48	46	168	1228			
дополнительно	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82	51	
	Напиток кисломолочный	200	5.8	5	8	101	470	288	
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0.2	20.2	86	501	303	
	Вафли	100	3.9	30.6	62.5	541	580	348	
	Пряники	100	5.9	4.7	75	366	581	349	
	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415	582	349	
	Овощи свежие порциями	100	0.7	0.1	1.9	11	148	95	