

Утверждено:



МБОУ «Тимановская ООШ»

Перспективное

10-ти дневное меню

на осенне-весенний сезон 2025 года

для детей 7 лет и старше

Перспективное меню для школьников с 12 лет и старше								
1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	страница
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
Итого за завтрак			0	0	0	0	0	
Обед	1. Шти из свежей капусты с картофелем ИЛИ	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63-2008	93 94
	Бифстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,47	5,07	202,00	326	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54,00	316,56	219	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	283	
	Овощи свежие порциями	50	0,55	0,10	2,30	11,50	246	
	яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	89	
	хлеб дарницкий	40	2,64	16,40	0,44	80,00		
Итого за обед		920	31,84	43,21	110,74	876,68		
			29,75	36,88	100,10	768,85		
итого за день		920	31,84	43,21	110,74	876,68		
			29,75	36,88	100,10	768,85		
2 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
Итого за завтрак			0	0	0	0		
Обед	1. Рассольник "Ленинградский" ИЛИ	250	5,03	11,30	32,38	149,60	42-2008	83
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,71	147,14	372	
	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,21	224	
	Овощи свежие порциями	50	0,40	0,05	1,65	7,00	246	
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685	
	сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293	
	хлеб дарницкий	40	2,64	16,40	0,44	80,00		
Итого за обед		1020	43,63	55,11	125,31	747,95		
			38,60	43,81	92,93	598,35		
итого за день		1020	43,625	55,11	125,305	747,95		
			38,6	43,81	92,93	598,35		
3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
Итого за завтрак			0	0	0	0		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45	
	Фрикадельки мясные	32	4,54	4,03	2,18	63,04	391	
	Котлета "Пермская"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	341	
	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241	
	Салат томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	265	
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293	
	хлеб дарницкий	40	2,64	16,40	0,44	80,00		
Итого за обед		872	32,05	49,93	67,71	772,84		
итого за день		872	32,05	49,93	67,71	772,84		

4 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
<i>Итого за завтрак</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Обед	Салатка из тунца	250	7,48	11,08	3,05	142,25	136
	Рыба, запеченная в омлете	100	14,75	3,67	3,83	107,50	300
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	кофейный напиток на стуж молоко	200	2,01	2,39	25,65	131,87	252
	хлеб дарницкий	40	2,64	16,40	0,44	80,00	
<i>Итого за обед</i>		<i>770</i>	<i>33,50</i>	<i>39,89</i>	<i>75,36</i>	<i>714,93</i>	
<i>итого за день</i>		<i>770</i>	<i>33,50</i>	<i>39,89</i>	<i>75,36</i>	<i>714,93</i>	

5 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
<i>Итого за завтрак</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Обед	суп рыбный	250	13,21	4,11	6,70	116,24	50
	Котлеты, биточки или шницели из мяса припущенные	100	15,74	17,78	10,74	265,84	372
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54,00	316,56	219
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	0,94	0,99	2,10	23,36	229-2008
	кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	0,00	38,30	154,00	504
	банан	100	1,50	0,10	21,00	89,00	89
	хлеб дарницкий	40	2,64	16,40	0,44	80,00	
	<i>Итого за обед</i>		<i>900</i>	<i>44,60</i>	<i>45,89</i>	<i>133,28</i>	<i>1045,00</i>
<i>итого за день</i>		<i>900</i>	<i>44,60</i>	<i>45,89</i>	<i>133,28</i>	<i>1045,00</i>	

6 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
Итого за завтрак		0	0	0	0	0		
Обед	1 Борщ с капустой и картофелем ИЛИ	250	1,90	6,66	10,81	111,11	37-2008	81
	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94		241
	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00		347
	Овощи свежие порциями	50	0,55	0,10	2,30	11,50		246
	кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87		252
	хлеб дарницкий	40	2,64	16,40	0,44	80,00		
Итого за обед		840	26,66	44,63	83,56	761,42		
			24,76	37,97	72,75	650,31		
итого за день			26,66	44,63	83,56	761,42		
		840	24,76	37,97	72,75	650,31		
7 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
Итого за завтрак		0	0	0	0	0		
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
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31		227
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривки	30	0,94	0,99	2,10	23,36	229-2008	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79		287
	яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00		89
	хлеб дарницкий	40	2,64	16,40	0,44	80,00		
Итого за обед		900	33,47	51,38	101,95	914,05		
итого за день		900	33,47	51,38	101,95	914,05		
8 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
Итого за завтрак		0	0	0	0	0		
Обед	1 Рассольник "Ленинградский" ИЛИ	250	5,03	11,30	32,38	149,60	42-2008	83
	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,21		224
	Тефтели мясные "Ежик"	100	10,50	8,12	12,12	163,75		350
	Овощи свежие порциями	50	0,40	0,05	1,65	7,00		246
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00		685
	хлеб дарницкий	40	2,64	16,40	0,44	80,00		
	сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00		293
	Итого за обед		1020	34,13	45,23	126,72	768,56	
			27,10	33,73	88,54	578,96		
итого за день			34,13	45,23	126,72	768,56		
		1020	27,10	33,73	88,54	578,96		

9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
Итого за завтрак		0	0	0	0	0		
Обед	1 Борщ с капустой и картофелем ИЛИ	250	1,90	6,66	10,81	111,11	37-2008	81
	Пюре картофельное	180	4,26	8,08	31,06	213,94		241
	Мясо (говядина, свинина) в кисло-сладком соусе	100	16,08	10,50	13,08	210,83		324
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	0,94	0,99	2,10	23,36		229-2008
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	2,00	0,20	5,80	36,00		293
	Хлеб дарницкий	40	2,64	16,40	0,44	80,00		
Итого за обед		800	27,82	42,83	63,29	675,24		
Итого за день		800	25,92	36,17	52,48	564,13		
10 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
Итого за завтрак		0	0	0	0	0		
Обед	1 Щи из свежей капусты с картофелем ИЛИ	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63-2008	93
	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,07	2,21	146,43		367
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31		227
	банан	100	1,50	0,10	15,00	65,00		89
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00		685
	Хлеб дарницкий	40	2,64	16,40	0,44	80,00		
Итого за обед		870	31,25	43,31	96,68	710,57		
Итого за день		870	31,25	43,31	96,68	710,57		
Итого за период		891	34	45	97	788		
дополнительно	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		51
	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	101		288
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86		303
	Вафли	100	3,9	30,6	62,5	541		348
	Пряники	100	5,9	4,7	7,5	366		349
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415		349
Овощи свежие порциями	100	0,7	0,1	1,9	11		95	