

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МБОУ СОШ № 5

_____ О.В. Карпец

Приказ № 109-осн. от 28.08.2024

Перспективное меню

для обучающихся **7-11 лет** муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 5 имени Героя Советского Союза Георгия Евдокимовича Попова г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края

на 2024-2025 учебный год

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическа я ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 1													
Завтрак 9.00-9.30													
210	Омлет натуральный	150	13.93	24.83	3	289.65	229.41	33.04	229.41	0	0,24	2	442.94
377	Чай с сахаром с лимоном	200	4	0.33	22.25	63	14.2	2.4	4.4	0,36	0	2,83	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	2.3	0.24	14.8	85.83	42	8.4	39	0	0,03	0	0
243	сосиска отварная	100	10		17	160,74							
	Итого за завтрак	500											
Обед 12.00-12.30													
35	Салат картофельный	89	1	3	7	131	15.49	20.23	31.36	0.96	0,48	4.62	0
101	Суп картофельный с Крупой и сайрой	200	2	3	10	95,84	27.88	16.6	39.42	0.62	0,04	8.3	0
268	Котлета мясная	100	17	24	14	374	22.80	33.29	117.43	3.01	0.02	0	0
198	Бобовые отварные	150	17	24	14	242.86	90.20	58.76	202.93	4.47	0.1	0	28.57
348	Компот из чернослива	200	0.34	0.1	23.61	98,4	11	18	51	0.47	0.05	0.8	111.9
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0.33	22.25	85.83	42	8.4	39	0	0,03	0	0
	Итого за обед	750											
	ВСЕГО за день	1250	46.2	47.2	201	1410	660	150	660	7.2	0,72	36	420

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 2													
Завтрак 9.00-9.30													
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	260	9	15	46	344	138.1	47.6	184.36	2.22	0,16	1.16	58
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0	27	103	42	8.4	39	0	0,04	0	0
15	Сыр (порциями)	30	4	2.5	0	108	264	10.5	150	0.3	0,09	0,21	78
383	Какао с молоком сгущенным	200	4	8	0	108	127.99	17.99	117.86	0,64	0,09	0.38	9.5
	Итого за завтрак	500											
Обед 12.00-12.30													
52	Салат из свёклы отварной	100	2	5	15	59	35.46	20.7	40.63	1.32	0,04	6.65	0
309	Макаронные изделия отварные	200	11	7	38	254	4.86	21.12	37.17	1.1	0,22	2.21	0
88	Щи из свежей капусты с картофельный	250	2	7	10	90	39.4	17.7	39.2	0.66	0,4	12.62	0
294	Котлеты рубленые из птицы	100	16	15	15	260	22.80	33.29	117.43	3.01	0.02	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0	27	103	42	8.4	39	0	0,03	0	0
360	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33	129	14	3.4	7.56	0,31	0,004	0.12	0
	Итого за обед	790											
	ВСЕГО за день	1290	46.2	47.2	201	1415	659	150	661	7.21	0.72	36	420

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белк и, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 3													
Завтрак 9.00-9.30													
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	200	17	12	11	293,6	358.82	45.88	218.82	1.41	0,23	0.07	447.06
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	63	14.2	2.4	4.4	0,36	0	2,83	0
442	Булочка	100	16	4	39	250	196.56	44.24	184.94	1.06	0.35	0,38	16.8
	Итого за завтрак	500											
Обед 12.00-12.30													
48	Салат витаминный (1 вариант)	80	5	5	4	64	12.3	6.5	25.8	0.6	0,1	9.6	0.1
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.63	5.37	31.25	225	42.68	35.57	88.1	2.62	0.75	4.3	75
259	Жаркое по домашнему	240	22	25	23	405	41.83	58.26	282.17	5.29	0,23	9,27	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	2.3	0.24	14.8	71	42	8.4	39	0	0,03	0	0
348	Компот из чернослива	200	0	0	24	98	20.32	17.12	12.46	0,45	0,02	0,45	0
	Итого за обед	750											
	ВСЕГО за день	1250	46.21	47.2	201.01	1410	660	150	661	7.21	0.72	36	420

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 9													
Завтрак 9.00-9.30													
204	Макароны отварные с сыром	200	9	15	71	334.4	295.2	20.32	202.08	1.23	0,13	0,22	115.2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2	0	13	51,5	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
16	колбаса полукопченая порциями	70	6	16	0	51,5							
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3	2	21	113,4	128.78	12.88	86.56	0,8	0,08	0.38	10
	Итого за завтрак	500											
Обед 12.00-12.30													
55	Салат из свёклы отварной	80	1	5	5	68	35.46	20.7	40.63	1.32	0,04	6.65	0
88	Щи из свежей капусты с картофельный	250	2	7	10	90	39.4	17.7	39.2	0.66	0,4	12.62	0
259	Жаркое по домашнему	240	22	25	23	405	41.83	58.26	282.17	5.29	0,23	9,27	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	121,9
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	20	84.8	20	14	36	0,2	0,02	8	0
	Итого за обед	750											
	ВСЕГО за день	1250	46.19	47.2	201.16	1407.25	559.99	150.01	660	7.21	0.72	36.	420

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 7													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4.37	3.8	14.36	120	132.4	21.34	109.5	0,52	0,15	0.66	26.4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.3	0,2	13.35	51.5	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
42	Сыр (порциями)	20	2.66	5	0	72	176	7	100	0,2	0,06	0,14	52
383	Какао с молоком сгущенным	200	3.67	2.6	25.09	138.4	127.99	18	117.86	0,64	0,09	0.38	9.5
	Итого за завтрак	500											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	1.14	4,82	5.01	68	24.58	14.9	31.6	086	0,02	4.76	0
96	Рассольник по-Ленинградски	200	5.74	9.44	21.6	159.12	23.32	19.33	45.38	074	0,05	6.7	0
312	Пюре картофельное	150	4,89	15.8	20.12	137.25	36.98	27.75	86.6	1.01	0,11	18.16	0
235	Шницель рыбный натуральный	80	14,3	5,7	12,76	225.45	49.55	26.73	144.18	2,06	0,05	3.01	22.13
ПР	Хлеб пшеничный	50	4.67	0.33	24.92	95	12	20	51	0,66	0,06	0,66	111,9
346	Компот из свежих апельсинов	200	0.12	0.14	65	184	11	18	51	0.47	0.05	0.8	111.9
	Итого за обед	750											
	ВСЕГО за день	1250	46.21	47.2	201	1410	660	150	660.11	7.19	0.72	36	420

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 4													
Завтрак 9.00-9.30													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	2,2	4,1	12,3	330.68	158.45	23.99	139.68	0,59	0,2	1.38	68.55
42	Сыр (порциями)	20	2.66	5	0	72	176	7	100	0,2	0,06	0,14	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.3	0,2	13.35	51.5	11	18	25	0,47	0,05	0,8	111,9
380	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.4	128.78	12.88	86.56	0,8	0,08	0.38	10
	Итого за завтрак	500											
Обед 12.00-12.30													
35	Салат картофельный	60	1.2	2.62	7.11	131.36	15.49	20.23	31.36	0.96	0,48	4.62	0
99-241	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17.27	3.84	47.52	94.6	27.88	16.6	39.42	0.62	0,04	8.3	0
265	Плов из говядины	230	26.38	27.02	41.63	422.4	22.77	62.86	343.1	4.24	0.1	2.05	15.89
ПР	Хлеб пшеничный	50	4.67	0.33	24.92	95	12	20	51	0,66	0,06	0,66	111,9
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1		20.2	84.8	20	14	36	0,2	0,02	8	0
	Итого за обед	760											
	ВСЕГО за день	1260	46.2	47.2	201	1411	660,06	150,03	660,04	7,2	0,71	36,78	420,1

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 6													
Завтрак 9.00-9.30													
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	230	6.53	2.35	7.17	209.7	1.52	18.15	67.72	0,58	0,02	0	0
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	140	28	180	0,2	0.3	2.6	40
442	Булочка	70	11.02	2.45	27.2	175	196.56	44.24	184.94	1.06	0.35	0,38	16.8
	Итого за завтрак	500											
Обед 12.00-12.30													
26	Салат из белокочанной капусты	70	1.2	2.62	7.11	131.36	15.49	20.23	31.36	0.96	0,48	4.62	0
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	4,52	15,38	83	39.78	20.9	43.68	0.98	0,04	8.54	0
278	Тефтели 1-й вариант	80	15.85	15.24	14.8	260	54.34	20.18	72.73	3.29	0,16	0.82	48.91
309	Макаронные изделия отварные	150	8.08	5.41	28.5	199,49	4.86	21.12	37.17	1.1	0,22	2.21	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	1,17	0,05	0,8	111,9
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1		20.2	84.8	20	14	36	0,2	0,02	8	0
	Итого за обед	750											
	ВСЕГО за день	1250	46.2	47.2	201	1410	660	150.1	660.89	7.21	0.72	36.47	420

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 8													
Завтрак 9.00-9.30													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	260	22.12	17.64	64.71	495	358.82	45.88	218.8 2	1.41	0,23	0.07	147.06
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.33	22.25	85.83	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15	60	11.1	1.4	2,8	0.28	0	0,03	0
	Итого за завтрак	500											
Обед 12.00-12.30													
73	Икра кабачковая	60	2.18	5.75	11.63	107.04	72.74	14.49	44.64	0.59	0.3	3.74	0
104	Суп картофельный с фрикадельками	200	5.4	9.32	26	315	54	21.74	87.85	0.9	0.3	3.86	0
294	Котлеты рубленые из птицы	100	16.78	26.62	16.58	354	22.80	33.29	117.43	3.01	0.02	0	0
321	Капуста тушеная	150	3.1	4.86	14.14	112.65	83.18	30.98	60.21	1.21	0.04	25.74	100
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	1,17	0,05	0,8	111,9
342	Компот из свежих яблок	200	0.12	0.14	65	184	11	18	51	0.47	0.05	0.8	111.9
	Итого за обед	750											
	ВСЕГО за день	1250	46,34	47,05	201	1421	660,01	150,04	660	7,2	0,71	36,06	420,02

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 5													
Завтрак 9.00-9.30													
204	Макароны отварные с сыром	250	9.01	14.96	71.04	334.4	295.2	20.32	102.08	1.23	0,13	0,22	115.2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.3	0,2	13.35	51.5	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
14	Масло сливочное(20	0.16	14.5	0.26	132	4.8		6	0.04			80
375-376	Чай с сахаром	200	0,13	0.02	14.2	63	14.2	2.4	4.4	0,36	0	2,83	0
	Итого за завтрак	500											
Обед 12.00-12.30													
55	Салат из свеклы с сыром	60	1.14	4,82	5.01	68	24.58	14.9	31.6	0.86	0,02	4.76	0
88	Щи из свежей капусты с картофельный	200	1.52	5.85	7.96	71.18	39.4	17.7	39.2	0.66	0,4	12.62	0
259	Жаркое по домашнему	230	22.21	24.81	22.74	404.57	41.83	58.26	282.17	5.29	0,23	9,27	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	105,9
389	Сок фруктовый	200	1		20.2	84.8	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15
	Итого за обед	750											
	ВСЕГО за день	1250	46.22	47.2	201	1414	660	150	659.9	7.2	0.73	36	420

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 10													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
210	Омлет натуральный	200	13.93	24.83	2.63	289.65	103.09	16.14	16.14	2.78	0,1	0.26	324.56
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36		3,83	
442	Булочка	100	15.74	3.5	38.86	250	280.8	63.2	264.2	1.52	0,5	0,54	24
	Итого за завтрак	500											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
35	Салат картофельный	89	1.2	2.62	7.11	131.36	15.49	20.23	31.36	0.96	0,48	4.62	0
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.4	26.72	20.28	57.78	0.94	0.08	4.6	16.84
268	Котлеты.биточки.шницеля.	100	16.5	24.2	14.32	374	29.74	45.34	156.34	1.18	0,2	0.48	50.85
198	Бобовые отварные	150	12.98	6.53	33.36	242.86	90.20	58.76	202.93	4.47	0.1	0	28.57
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.33	22.25	85.83	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
342	Компот из свежих груш	200	0.12	0.14	65	184	11	18	51	0.47	0.05	0.8	111.9
	Итого за обед	740											
	ВСЕГО за день	1240	46.2	47.2	201	1410.01	660	150	660	7.2	0.72	36	420

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется Йодированная соль.