

УТВЕРЖДАЮ:
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение средняя
общеобразовательная школа п.
Усть-Уда

Директор

Ов

О.М.Епонешникова

приказ № 5 от 29.08.2024 г.



Примерное перспективное десятидневное меню для получателей группы
продленного дня 7-11 лет

№ТК	Название блюда	масса порции,г.	цена	белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.	энергетическая ценность, ккал.	минеральные вещества, мг.			витамины	
								са	mg	p	с	
1 день												
182	каша рисовая с маслом слив.											
685	Молочная	200	19,78	5,1	10,72	33,42	251	130,09	30,12	0,47	0,08	0,19
11	чай с сахаром	200	2	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0
	хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07
	итого						380					
обед												
110	борщ со св.капустой	200	24,25	4,43	6,49	100,2	116,88	36,94	24,52	72,66	1,38	0,05
451	тефтеля мясная	90	32	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1
685	чай с сахаром	200	2	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0
11	хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07
593	соус томатный	30	3	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01
332	макаронные изделия отварные	180	5,7	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02
43	салат из свежей капусты	60	6	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02
	итого						1186,07					
полдник												
11	пряник	100	28,7	6,4	8,2	68,3	373					
685	чай с сахаром	200	2	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0
	итого											
2 день												
224	запеканка из творога со сгущ.молоком	150	69,2	23,8	17,4	33,1	368,5	184	28,8	256	184	0,96
685	чай с сахаром	200	2	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0
11	хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07

	обед											
197	рассольник петерб.	200	27,85	4,66	6,65	13,27	131,48	22,6	24,24	87,64	1,21	0,09
260	гуляш из куриного мяса	40/40	43,6	19,59	17,89	4,76	168,1	18,39	33,9	1,54	0,05	0,08
304	каша гречневая	180	14,67	10,4	6,8	45,4	288	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01
631	напиток из шиповника	200	8,53	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	24	0,01
11	хлеб пшеничный	40	2,5	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14
	полдник											
773	булочка веснушка	70	18	3,9	3,6	28,5	163	8,53	5,18	0,43	0,04	0,02
685	чай с сахаром	200	2	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0
			190,85				1543,88					
	3 день											
182	каша овсянная молочная жидкая	200	18,62	7,82	12,83	34,27	285	152,76	60,66	1,71	0,22	0,22
11	хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07
945	чай с молоком	200	19,34	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	0,4	0,02	0,02
	обед											
124	щи со св.капустой с мясом	200.20	23	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05
520	картофельное пюре	180	16,27	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12
451	рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)(минтай)	75/75	33,6	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1
593	компот из сухофруктов	200	6,57	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21
11	хлеб пшеничный	40	2,5	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14
	полдник											
738	пирожок с картоф.	60	20	4,1	4	23,6	148	11,62	9,33	0,62	0,05	0,04
685	чай с сахаром	200	2	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0
							1385,32					
	4 день											
182	каша манная с маслом слив. Молочная	200	18,27	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	0,47	0,14	0,06
382	какао с молоком	200	17,77	4,08	3,54	17,58	119	152,22	21,34	0,48	0,13	0,03
11	хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07
	обед											
87	уха с консервой	200	27,15	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08
297	каша рисовая	180	11,14	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03
437	гуляш из отварного мяса	50/50	55,48	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07
593	компот из сухофруктов	200	6,57	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21
11	хлеб пшеничный	80	2,5	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14
45	винегрет овощной	60	8	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	6,15
	полдник											
726	блины со сгущ.мол	100.5	17	5,2	7,2	32,5	218	11,57	7	0,55	0,06	0,02
685	чай без сахара	200	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
							1612,68					

	5 день											
133	каша пшеничная молочная жидкая	200	18,46	8,3	10,6	31,7	225	157,56	55,06	1,43	0,22	0,19
11	хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07
692	кофейный напиток на молоке	200	13,51	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12
	обед											
89	суп с мак.изд. С мясом	200.20	22	1,68	1,72	13,26	72					
224	рагу овощное	150	15,6	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07
637	курица отварная	80	50,43	15,83	8,16	0	123,75	23,4	12	85,8	1,08	0,02
631	компот из свежих плодов	200	7,65	0,5	0,1	31,2	68	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21
11	хлеб пшеничный	40	2,5	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14
	полдник											
12	печенье	100	37,5	7,46	11,8	74,86	417,06					
685	чай с сах.	200	2	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0
							1497,81					
	6 день											
93	каша ассорти "Дружба"	200	18,98	5,75	5,21	18,84	145	161,62	24,14	0,51	0,09	0,08
11	хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07
382	какао с молоком	200	17,77	4,08	3,54	17,58	119	152,22	21,34	0,48	0,13	0,03
	обед											
139	суп гороховый с мясом	200.20	22,57	7,37	6,78	13,06	142,68	31,9	31,76	99,82	2,05	0,19
332	макаронные изделия отварные	180	5,7	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02
451	котлета мясная	80	30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,15
685	чай с сахаром	200	2	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0
11	хлеб пшеничный	80	2,5	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14
14	салат из помидор	60	20,9	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04
	полдник											
263	ватрушка с повидлом	70	18	2,5	1,1	23,5	115	7,4	0,5	0	0	0
685	чай без сахара	200	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
							1368,14					
	7 день											
182	каша овсянная молочная жидкая	200	18,62	7,82	12,83	34,27	285	152,76	60,66	1,71	0,22	0,22
11	хлеб пшеничный	40	2,5	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07
648	кисель	200	7,49	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0
	обед											
204	суп с мясными фрикадельками	175.75	31,13	1,55	8,29	12,62	131,3	90,17	26,72	162,14	14,75	0,1
436	жаркое по домашнему	180	54,05	3,9	4,9	17	334	93,08	35,34	1,37	0,06	0,08
593	чай с сахаром с лимоном	200	3	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0
11	хлеб пшеничный	40	2,5	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14
13	салат из огурцов	60	31,4	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02
	полдник											
13	булочка смаком	70	17	7,46	11,8	74,86	417,06					
685	чай с сахаром	200	2	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0

738	булочка с повидлом	70	18	5,2	6	27,3	185	11,54	5,79	0,53	0,05	0,04
685	чай с сахаром	200	2	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0
	итого						1411,55					

При составлении перспективного меню использовались Сборник технических нормативов- сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждениях/ под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна-М.,: ДеЛи принт,2010

При кооректировке цен могут добавиться овощи порционно