УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКОУ «Зябинская СОШ»
_____А.С.Магомедов.
« 05 » 08 2024 г.

Десятидневное перспективное меню
МКОУ «Зябинская СОШ»
на 2024-2025 учебный год

2024год.

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	337
	Творожные сырники со сгущенкой	150	17	23	25	224.56	1	463
	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6,6	1,98	47,7	176.8	0	
	Масло сливочное (порция)	10	0,01	8,3	0,06	66.1	0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	35	0	685
	Итого:		**23,81**	**37,88**	**90,76**	**565.46**	**1**	
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0	1,08	6	7	
	Уха с перл. Крупой с рыбн. консер.	250	2,4	5,9	17,2	182.9	5,4	181
	Колбаса отварная	90	6,3	4,9	9,7	225	0	413
	Макароны отварные	160	3,89	4,78	25,67	194	0	150
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	86.35	31,8	639
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,9	1,76	42,4	176.8	0	
	Итого:		**23,29**	**17,34**	**127,45**	**876.45**	**44,2**	
	Итого за день:		**47,1**	**55,22**	**218,21**	**1441.91**	**45,2**	

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиска отварная	50	5,65	11,9	0,5	70.6	0	
	Каша пшенная молочная	220	5,5	1,5	46,75	200,2	1,54	311
	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6,6	1,98	47,7	176.8	0	
	Масло сливочное (порц)	10	0,01	8,3	0,06	66.1	0	
	Биойогурт	200	6,0	5,0	29,8	188	0	
	Итого:		**23,76**	**28,68**	**124,8**	**513.7**	**1,54**	
Обед	Помидор свеж. порц.	60	0,36	0	1,74	8,4	12	
	Солянка домашняя	250	23,2	17,9	7,4	127,1	20	157
	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	10,6	5,1	5,6	94,8	1,8	374
	Рис припущенный	170	4,8	8	49	219	0	512
	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0	701
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,9	1,76	42,4	176.8	0	
	Итого:		**44,95**	**32,76**	**132,54**	**728.1**	**33,8**	
	Итого за день:		**68,72**	**61,44**	**257,35**	**1429.8**	**35,34**	

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр порционный	15	5,07	5,07	6,47	60	0,24	97
	Каша ячневая молочная	220	7,5	10,25	41,5	261,8	1,5	302
	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6,6	1,98	47,7	176.8	0	
	Масло сливочн. (порц.)	10	0,01	8,3	0,06	66.1	0	96
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,9	7,8	119.86	0	
	Банан 2_завтрак	200	1,5	0	7,4	182	13	
	Итого:		22,98	27,5	110,93	564.7	14,74	
Обед	Огурец свеж./помидор свеж.	70	0,8	0	2,4	28	12,2	
	Борщ с фасолью	250	4,4	6,4	16,2	99,3	40	115
	Печень по строгоновски	80/50	10,2	10,2	2,9	131,4	33	431
	Макароны отварные	170	4,8	8	49,4	220,5	0	516
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,9	1,76	42,4	176.8	0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	685
	Итого:		**26,7**	**26,36**	**144,7**	**780**	**85,2**	
	Итого за день:		**49,68**	**53,86**	**255,63**	**1526.7**	**99,94**	

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	337
	Суп молочный с вермишелью	220	8,4	9,4	29,5	174.7	1,5	160
	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6,6	1,98	47,7	176.8	0	
	Масло сливочн. (порц.)	10	0,01	8,3	0,06	66.1	0	96
	Кефир 2-завтрак	200	6,0	5,0	16	204	0	
	Итого:		**25,81**	**29,28**	**93,56**	**480.06**	**1,5**	
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0	1,08	6,0	7	
	Суп с крупой	250	1,8	3,9	9	106	25,02	149
	Шницель	90	15,4	13,8	13	213	0	451
	Горох отварной	170	4,7	5,3	19,4	136	0	409
	Кисель	200	0,6	0	31,4	124	0	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,9	1,76	42,4	176.8	0	
	Итого:		**28,82**	**24,76**	**116,3**	**761.8**	**32,02**	
	Итого за день:		**54,63**	**54,04**	**209,86**	**1446.4**	**33,52**	

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиска отварная	50	5,65	11,9	0,5	70.6	0	
	Творожная запеканка со сгущенкой	150	17	23	25	224.56	1	463
	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6,6	1,98	47,7	176.8	0	
	Масло сливочн. (порц.)	10	0,01	8,3	0,06	66.1	0	96
	Какао	200	3,73	3,93	27,39	147.7	0	693
	Итого:		**32,99**	**49,1**	**100,65**	**619.7**	**1**	
Обед	Помидор свеж. порц.	60	0,36	0	1,74	8,4	12	
	Рассольник ленинградский	250	4,8	7,2	32,1	122.37	15	132
	Котлета из говядины	100	24,9	1,8	10,2	237.64	0	451
	Капуста тушеная	150	3,4	6,1	22,8	123,2	0	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	86.35	31,8	639
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,9	1,76	42,4	176.8	0	
	Итого:		**39,96**	**16,86**	**140,64**	**754.76**	**58,8**	
	Итого за день:		**72,95**	**65,96**	**241,29**	**1374.46**	**59,8**	

День 6

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр порционный	15	5,07	5,07	6,47	60	0,24	97
	Каша манная молочная	220	3,75	0,5	40	160,2	3	311
	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6,6	1,98	47,7	176.8	0	
	Масло сливочн. (порц.)	10	0,01	8,3	0,06	66.1	0	96
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,9	7,8	119.86	0	
	Слива 2-завтрак	**200**	**0,8**	**0**	**9,9**	**86**	**10о**	
	Итого:		**18,53**	**17,75**	**111,93**	**582.96**	**13,24**	
Обед	Огурец свеж./помидор свеж.	70	0,8	0	2,4	28	12,2	
	Суп гороховый	250	9,1	6,8	24	187.25	0	139
	Котлета рыбная любительская	100	22	11,5	4,3	136.21	1,8	390
	Картофельное пюре	150	4,8	8	49,4	141.6	15	520
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,9	1,76	42,4	176.8	0	
	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0	701
	Итого:		**42,7**	**28,06**	**148,9**	**771.86**	**29**	
	Итого за день:		**60,96**	**42,81**	**260,83**	**1440.82**	**42,27**	

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	337
	Каша «Дружба» молочная	220	7	13	33	253,4	3	311
	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6,6	1,98	47,7	176.8	0	
	Масло сливочн. (порц.)	10	0,01	8,3	0,06	66.1	0	96
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	685
	Итого:		**18,91**	**27,88**	**96,06**	**617.3**	**3**	
Обед	Огурец свежий порционный	60	4,2	0	1,08	6	7	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	6,2	19,8	121,4	25,02	110
	Тефтели	90	17,5	7,5	11,9	198,9	0	462
	Рис припущенный	150	11,2	14,4	55	214,5	0	513
	Кисель	200	0,6	0	31,4	124	0	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,9	1,76	42,4	176.8	0	
	Итого:		**41,6**	**29,86**	**161,8**	**841.6**	**32,02**	
	Итого за день:		**60,11**	**57,74**	**257,86**	**1458.9**	**35,02**	

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиска отварная	50	5,65	11,9	0,5	70.6	0	
	Каша рисовая молочная	220	3,75	0,5	40	232.4	3	337
	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6,6	1,98	47,7	176.8	0	
	Снежок 2-завтрак	200	5,0	5,6	22	158	0	
	Итого:		**21,0**	**19,98**	**110,2**	**479.8**	**3**	
Обед	Помидор свеж. порц.	60	0,36	0	1,74	8,4	12	
	Суп с макаронными изделиями	250	2,2	6,2	19,8	173	15	147
	Печень тушеная	80	19,8	13,4	24,3	181.6	33	438
	Капуста тушеная	170	6	8	42,6	139.6	15	516
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,9	1,76	42,4	176.8	0	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	685
	Итого:		**34,46**	**29,36**	**145,84**	**737.4**	**75**	
	Итого за день:		**55,46**	**49,34**	**256,04**	**1375.2**	**78**	

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр порционный	15	5,07	5,07	6,47	60	0,24	97
	Сырники творожные со сгущенкой	150	17	23	25	224.56	1,0	463
	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6,6	1,98	47,7	176.8	0	
	Масло сливочн. (порц.)	10	0,01	8,3	0,06	66.1	0	96
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,9	7,8	119.9	0	
	Итого:		**30,98**	**40,25**	**87,03**	**581.26**	**1,24**	
Обед	**Огурец свеж./помидор свеж.**	70	0,8	0	2,4	28	12,2	
	Щи из свежей капусты	250	2,6	2,3	18,9	112.4	15	124
	Биточки	80	15,4	13,8	13	213	0	612
	Гречка отварная рассыпчатая	170	4,7	5,3	19,4	315	0	378
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,9	1,76	42,4	176.8	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	86.35	31,8	639
	Итого:		**30**	**23,16**	**127,5**	**931.54**	**59**	
	Итого за день:		**60,98**	**63,41**	**214,53**	**1512.8**	**602,4**	

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	337
	Каша пшенная молочная	220	5,5	1,5	46,75	287.1	1,54	311
	Хлеб пшеничный, ржаной	80	6,6	1,98	47,7	176.8	0	
	Масло сливочн. (порц.)	10	0,01	8,3	0,06	66.1	0	96
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	685
	Яблоко 2-завтрак	200	0,8	0	22,6	94	26	
	Итого:		18,21	16,38	132,41	651.0	27,56	
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,42	0	1,08	6,0	7	
	Борщ с капустой, картофелем	250	3,2	8,3	20,8	121	35	143
	Бефстроганов из говядины	80	9,6	8,5	8,5	172.6	0,001	423
	Картофельное пюре	170	4,8	8	49,4	274,5	15	520
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,9	1,76	42,4	176.8	0	
	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0	701
	Итого:		**24,02**	**26,56**	**148,58**	**852,9**	**57,0**	
	Итого за день:		**42,23**	**42,94**	**280,99**	**1591,9**	**84,56**	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	К
Итого:	532,8	546,76	2152,6	14602.69
Среднее	53,28	54,67	215,26	1460.27
Соотношение	1	1	4	