



Утверждаю

Директор МБОУ «Жигайловская СОШ»

Спивак Л.Н.

**Перспективное меню завтраков, обедов
для организации горячего питания в МБОУ «Жигайловская СОШ»
(весенне-летний период)
на 2024-2025 учебный год
Возрастная категория: 12-18 лет**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,87	20,47	32,8	402,36	210
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	28,04	25,42	100,15	725,39	
Обед	Салат из моркови	100	5,3	6,8	6,5	92,00	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	3	2,5	18,825	111,68	103
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,84	7,16	62	287,67	237
	Котлеты рубленые (свинина)	100	15,6	11,6	15,7	229	282
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		880	34,62	29,02	203,735	1007,935	
Итого за день		1620	62,66	54,44	303,885	1733,325	
День 2							
Завтрак	Сырники из творога запеченные с повидлом	200/33	32	24,7	41,3	515	321
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		743	38,85	28,97	72,15	725,73	
Обед	Икра кабачковая	100	0,618	4,75	4,96	66,46	

	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,23	8	14,49	117,52	142
	Каша рисовая рассыпчатая	180	10	7,6	67,7	336,02	169
	Птица тушеная	100	12,17	10,6	12,64	181,60	301
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		880	30,858	31,91	193,74	967,09	
Итого за день		1623	69,708	60,88	265,89	1692,82	
День 3							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	7,9	9,56	34,7	258	184
	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157	3
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		760	19,47	20,85	79,18	622,23	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	6,2	77,40	45
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,51	4,72	15,96	123,90	80
	Макаронные изделия отварные	180	6,87	0,9	26,37	193,20	202
	Гуляш (говядина)	100	22	21,3	9,69	336,02	260
	Кисель из концентрата плодовогоили ягодного	200	0,4	0	30	156,00	516
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		880	38,62	32,88	161,97	1066,67	
Итого за день		1640	58,09	53,73	241,15	1688,9	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,53	5,28	37,11	214,67	262
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	

	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	15,58	10,21	105,66	541,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,70	10,00	12,70	146,40	52
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,6	2,9	22	123,90	80
	Картофельное пюре	180	2,9	7	36,8	212,1	321
	Рыба тушеная с овощами	100	13,04	8	8,16	164,09	4/7
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		880	26,12	28,86	180,37	934,08	
Итого за день		1620	41,7	39,07	286,03	1475,28	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,64	5,84	34	279,40	183
	Бутерброд с маслом (сливочным)	50	2,95	9,37	18,6	170	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		760	15,56	19,5	82,25	656,63	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,51	4,99	1,98	54,89	21
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,625	3,75	11,39	145,59	128
	Жаркое по-домашнему	200	15,7	18,0	35,95	331,25	259
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		800	24,675	27,65	137,97	771,28	
Итого за день		1560	40,235	47,15	220,22	1427,91	
Неделя 2							
День 1							

Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	200/30	7,68	7,29	16,23	130,24	319
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	14,53	11,56	47,08	340,97	
Обед	Салат из моркови	100	5,3	6,8	6,5	92,00	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,675	2,5	18,825	111,68	142
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,84	7,16	62	287,67	237
	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	363
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		880	33,895	34,82	190,335	1005,935	
Итого за день		1620	48,425	46,38	237,415	1346,905	
День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	284	267
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157	3
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		710	14,77	13,75	65,45	491,23	
Обед	Икра кабачковая	100	1,03	4,75	4,96	66,47	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,23	8	14,49	117,52	80
	Картофельное пюре	180	10	7,6	67,7	336,02	321
	Котлета рыбная	100	22,23	15,15	10,50	195,25	510
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	

Итого за обед		880	41,33	36,46	191,6	980,75	
Итого за день		1590	56,1	50,21	257,05	1471,98	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,87	20,47	32,8	402,36	210
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		740	27,92	25,4	101,35	728,89	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	6,2	77,40	45
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,675	2,5	18,825	111,68	80
	Плов из птицы	200	15,57	9,53	26,8	328,20	646
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,4	0	30	156,00	260
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	516
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		800	25,485	17,99	155,575	853,425	
Итого за день		1540	53,405	43,39	256,925	1582,315	
День 4							
Завтрак	Сырники из творога запеченные с повидлом	200/33	32	24,7	41,3	515	321
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	377
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		743	38,97	28,99	70,95	722,23	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,70	10,00	12,70	146,40	52
	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	144
	Макаронные изделия отварные	180	2,9	7	36,8	212,1	202
	Шницель рубленый (свинина)	100	15,6	11,6	15,7	229	282
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	376

	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		880	28,38	33,81	181,04	983,09	
Итого за день		1623	67,35	62,8	251,99	1705,32	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,64	5,84	34	279,40	183
	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157	3
	Чай	200	0	0	14,9	59,40	375
	Фрукты	100	0,27	0,27	6,53	31,33	
	Мёд	10	0	0	0	0,00	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	
Итого за завтрак		760	17,09	17,11	79,68	647,13	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,51	4,99	1,98	54,89	21
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,625	3,75	11,39	145,59	128
	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,20	283,00	407
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	
Итого за обед		800	25,775	26,2	125,52	748,97	
Итого за день		1560	43	43	205	1396	
Среднее значение за период:		1599,6	54,0538	50,136	252,5755	1552,0855	
Средняя потребность (60% от суточной потребности):			54,0	55,0	230,0	1628,0	
Процент удовлетворения потребности:			100	91	110	95	