



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: 7-11 лет**

Возрастная категория: 7-11 лет

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	60	3,2	4,08	3,84	55,20	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,4	2	15,06	89,34	103
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	5,22	34,74	223,20	237
	Котлеты рубленые	90	13,95	10,395	14,175	207,00	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		750	31,83	22,655	168,525	862,33	
Итого за день		1490	59,87	48,075	268,675	1587,72	
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	60	0,618	2,85	2,976	39,88	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,87	6	13,39	99,60	142
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,37	53,24	214,06	169
	Птица тушеная	90	13,69	11,925	14,22	204,30	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		750	25,688	27,105	177,776	823,332	
Итого за день		1493	64,538	56,075	249,926	1549,062	
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	60	1,2	3	3,7	46,40	45
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	3,82	10,44	99,10	80
	Макаронные изделия отварные	150	6,655	0,675	21,28	144,90	202
	Гуляш	90	18	16,76	7,335	252,02	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		750	33,095	25,215	146,505	878,57	
Итого за день		1510	52,565	46,065	225,685	1500,8	
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	60	1,4	8	10,1	116,60	52
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2	2,3	17,6	99,10	80
	Картофельное пюре	150	2,3	5,5	26,7	160,60	321
	Рыба тушеная с овощами	90	11,5	8,4	7,82	138,65	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		750	23,08	25,16	162,93	802,54	
Итого за день		1490	38,66	35,37	268,59	1343,74	
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	60	0,306	2,994	1,188	32,93	21
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	3	9,1	102,57	128
	Жаркое по-домашнему	160	11,6	14	22,6	265,00	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		670	19,646	20,954	121,538	640,054	

Итого за день		1430	35,206	40,454	203,788	1296,684	
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	60	3,2	4,08	3,84	55,20	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,87	6	13,39	99,60	142
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	5,22	34,74	223,20	237
	Мясо тушеное	90	12,2	13,9	12,64	182,00	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		750	29,55	30,16	165,32	847,59	
Итого за день		1490	44,08	41,72	212,4	1188,56	
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		760	19,37	20,75	80,28	648,23	
Обед	Икра кабачковая	60	0,618	2,85	2,976	39,88	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	3,82	10,44	99,10	80
	Картофельное пюре	150	2,3	5,5	26,7	160,60	321
	Котлета рыбная	90	20	12,12	8,4	156,20	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		750	30,758	25,25	142,466	721,272	
Итого за день		1510	50,128	46	222,746	1369,502	
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	60	1,2	3	3,7	46,40	45
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,4	2	15,06	89,34	80
	Плов из птицы	150	11,95	7,15	20,2	243,80	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		660	20,79	13,11	142,71	715,69	
Итого за день		1400	48,71	38,51	244,06	1444,58	
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	60	1,4	8	10,1	116,60	52
	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,40	144

	Макаронные изделия отварные	150	6,655	0,675	21,28	144,90	202
	Шницель рубленый (свинина)	90	13,95	10,395	14,175	205,88	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		750	29,725	23,43	158,365	841,365	
Итого за день		1493	68,695	52,42	229,315	1563,595	
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	60	0,306	2,994	1,188	32,93	21
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	3	9,1	102,57	128
	Рагу из птицы	180	14,2	14,8	16,4	255,00	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		690	23,246	21,754	120,638	655,994	
Итого за день		1450	40	39	200	1303	
Среднее значение за период:		1475,6	50,2788	44,3553	232,5503	1414,7367	
Средняя потребность (60% от суточной потребности):			46,2	47,4	201,0	1410,0	
Процент удовлетворения потребности:			109	94	116	100	